

いただきます 元氣ながさき おいしか県

びわ太郎食育通信

平成24年2月 第19号 長崎県食品安全・消費生活課
電話 095-895-2366 FAX 095-824-4780
長崎県食育のホームページ
<http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>



こんにちは！ほくびわ太郎です。春の足音がだんだん近くに聞こえてきましたね。春も美味しい食材はたくさんあります。新じゃがいも、新玉ねぎ、きゃべつはととてもおいしいですね。また、長崎の海ではワタリガニ、イイダコ、シャコなど、3月～5月頃が旬です。みなさんも、春の食材をたくさん食べて「食」を楽しんでくださいね！

ボランティア活動報告

😊 蛭子 アサさん（佐世保市）

- 10月… 「鶏ときのこの炊き込みご飯」「根菜ときのこのみそ汁」「豆腐の揚げ団子」の調理指導
- 11月… 「えのきのしょうゆ漬け」「おからの白玉団子」「小松菜のあとひき漬け」「豊穰の蒸しカステラ」「松浦市サバフィレを使った昆布巻き」の調理指導
- 12月… 「きのことハムのフリッター」「自家製みそと手作りあんこのみそまんじゅう」「甘酢を使ったなます風サラダ」「かまあげしらす干しと小松菜のふりかけ」の調理指導

★小松菜のふりかけレシピ★

生の小松菜をみじん切りにして、塩を少々ふりししばらくおく。しっかりしぼってしらす干しと混ぜるだけ。※しらすと小松菜のカルシウムで骨粗そう症予防に！

★みそまんじゅうレシピ★

- 薄力粉(100g)
- 砂糖(大さじ1)
- 重曹(小さじ1/2強)
- 味噌(30g) ○水(1/4カップ)
- あんこ(240g)

- ①薄力粉、重曹、砂糖をふるっておく。
- ②水で味噌をとき、①と砂糖を加えてこねる。耳たぶより少しやわらかめに。
- ③8個に分けあんこ30gを丸めたものを包み蒸気のあがった蒸し器に入れ10分ほど蒸す。



😊 食生活改善推進員連絡協議会みどり会（佐々町）

平成24年1月、佐々町、さざなみ保育園の園児80名程度を対象にもちつき会を開催しました。毎年、旧正月に合わせてもちつき会を開催し、地域のボランティアとして5名参加しました。園児達も、もちをついたりまるめたり、小さい手で一生懸命、楽しく行いました。



もちつき会の様子

😊 大村ずしを伝えのこし隊（大村市）

- 11月… 要法山常在寺（川棚町）の依頼で30名を対象に講話・調理実習・意見交換会を行いました。
 - 12月… 県立大学シーボルト校にて学生17名を対象に講話・調理実習・意見交換会を行いました。
- 【講話】 ・大村ずしを伝えのこし隊の活動について ・減糖、減塩大村ずしについて
 ・大村ずしについて ・減糖、減塩大村ずしの作り方
- 【実習】 ・減糖、減塩ずし ・フルーツ牛乳かん
 ・じゃがいも団子汁



長崎県立大学シーボルト校での郷土料理伝承講習会の様子

😊 山口 勇さん（西海市）

松島小学校からの依頼で、総合学習の時間に島で、昔から作り食べられている一つ『豆腐作り』に取り組みました。松島では豆腐は精進料理、おくんち、正月などに作られていました。親戚、縁者の絆を深める食べ物として大事にされ伝わっています。※大豆は福岡産と松島産、苦汁は石川県産を使用。

《手順》

- 1時間目…児童全員で水でふやかしておいた大豆を石臼でひく
- 2時間目…釜で煮る
- 3時間目…6年生が煮る、絞るの作業を体験
- 4時間目…豆腐作りの歴史や原材料、成分、松島での豆腐の歴史、自給率についての講話



写真①②…大豆を石臼でひく 写真③…釜で煮ている山口さん(機材はすべて山口さんの自前)
 写真④…木綿ふくろに入れ、竹みずの上でおからと豆乳を分けるために搾る 写真⑤…重石をのせ水をきる

😊 竹嶋 巖さん（西海市）

- 11月… 瀬戸小学校3年生は里芋の収穫、4年生は玉ねぎ500本の植えつけ、6年生は冬瓜と落花生を収穫しました。
- 12月… 瀬戸小学校1年生は白菜とキャベツの収穫、2年生はブロッコリーを収穫しました。



冬瓜の収穫



ブロッコリーの収穫



3年生の作品

～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～



😊 長崎精道小・中学校(長崎市)

- 5月 … 小学2,3年生で土作りに必要なボカシを作りました。
- 7月 … 畑の雑草を抜き、生ゴミとボカシを混ぜて畑作りをしました。
- 9月 … 畑を耕し、野菜の種をまきました。また、3~4回にかけて間引きをしました。
- 1月 … 収穫し、ポトフを作ってくださいました。



😊 水産業普及指導センター (長崎県漁業士会)

- 五島水産業普及指導センターが、五島の小中学校(12校)にて、魚のさばき方や体験実習、試食会、魚釣り体験、ロープワーク体験実習、水産加工作業体験実習などを実施しました。
- 長崎地区漁業士会が、長崎市内の小中学校(4校)にてケンサキイカや、アジ、ハマチを使った調理実習や講話を行いました。また、ハマチの餌やり体験も行いました。
- 県南地区漁業士会が地域の小学生とその保護者を対象に地域で水揚げされる水産物の紹介と、それらを使った調理実習と試食会を実施しました。



五島水産業普及指導センターによる魚のさばき方の体験と試食会(左・中)魚釣り大会(右)

県南地区漁業士会

😊 めばえ保育園 (平戸市)

- 5月 … ポットにピーマン、なす、トマト、キュウリの種をまき、5月後半にはポットからプランターに植え替えました。また、さつまいもの苗を植えました。
- 6月 … しその苗植え
- 7月 … お泊り会の夕食のカレーを自分たちで作りました。
- 10月 … いんげん豆の種と二十日大根の種をまき、間引きをしました。
- 11月 … いも掘り
- 2月 … 年長児がクッキー作りに挑戦しました。
- 3月 … 全園児がバイキングを楽しみました。自分の好きな料理を選び楽しく食べました。

きゅうりの苗の植え付け



カレー作り



😊 歌ヶ浦野の花幼稚園 (佐世保市)

- 11月 … 全園児で、育てた芋をわらで作ったたわしで洗い、焼き芋にして食べました。
- 12月 … 3,4,5歳児が地域の方々と一緒にもちつきをしました。3,4,5歳児がクリスマスケーキを作りました。スポンジにクリームやフルーツをのせました。
- 1月 … 4歳児がスイートポテト作りに挑戦しました。
- 2月 … 3歳児がチョコを溶かして型に流し、デコレーションをしてバレンタインチョコを作りました。



わらで芋洗い



もちつき



デコレーションケーキ



スイートポテト作り

☺ いのちをつなぐ食育祭in諫早実行委員会（諫早市）

～H24年1月に『いのちをつなぐ食育祭in諫早』が諫早文化会館で開催されました～

《内容》

- 人参ジュース無料試飲会
- 味噌作り体験
- 展示・販売会
- 講演会「安部 司先生」…『食の本当の豊かさとは？』
「吉田 俊道先生」…『土で変わった！これぞ究極の元気野菜、
食で変わった！究極の元気っ子たち』
- 元気土作り体験（土・ぼかしづくり）
- 食育弁当講座



☺ 小林保育園（南島原市）

《みそ作り》

今年も全クラスで味噌作りに挑戦しました。美味しい味噌ができるよう、子ども達と職員が心を込めて作りました。昨年より2倍の量の味噌ができ、今後は給食にも登場します。

《米作り》

保育園のファームにて米作りを行いました。梅雨時期に植えた苗が秋には稲穂を实らせ、年長児が稲刈りに挑戦。その後、園庭で米を炊き給食でいただきました。



県からのお知らせ

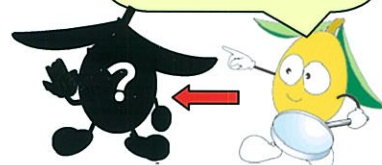
★ ★ ホームページがリニューアルします ★ ★

近日、ホームページがリニューアルします。今まで以上に検索しやすく、情報をスムーズに見ることが出来ます。ぜひ、新しくなったホームページをご覧ください。

長崎県 食品安全

検索

ぼくや、妹のこびわの顔も次号からリニューアルするよ。お楽しみに！



平成24年度「長崎県食品ウォッチャー」を募集します



日頃の買い物活動の中で食品表示等の状況をモニタリングし、年3回程度の定期的な報告や、不適切な食品表示等を発見した際に報告をしていただく「食品ウォッチャー」を募集します。募集期限は平成24年3月26日（月）です。応募方法は、課のホームページをご覧ください。お電話にて気軽にお問い合わせください。

「長崎県食育推進県民会議委員」を募集します

食育を県民運動として推進するため「長崎県食育推進県民会議」で、ご意見をいただける方を県民の皆様から広く公募します。応募資格は20歳以上の方です。募集期間は平成24年3月12日（月）～3月29日（木）（当日消印有効）です。長崎県県民生活部 食品安全・消費生活課へ応募してください。詳細は課のホームページまたはお電話にてお問い合わせください。



お待ちしております

びわ太郎食育通信に掲載する食育活動の情報をお寄せ下さい

この紙面への掲載の参考とさせていただきます
県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せください。

《送り先》〒850-8570
長崎市江戸町2-13
長崎県食品安全・消費生活課
TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

写真も大歓迎♥

