

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12月 第22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。寒い日が続いていますが体調には十分に気を付けてくださいね！ほくと妹の**こびわ**は、寒くても外に出て景色を見ながら散歩を楽しんだり、温かい物を食べて体を温めたりと健康管理には気を付けています。皆さんも寒さに負けず毎日を元気に過ごして下さいね！そして良いお年をお迎え下さい。



地域からの発信

😊 向陽高等学校（大村市）

●全校生徒の食生活の実態を把握するためアンケート調査を実施（食物部）

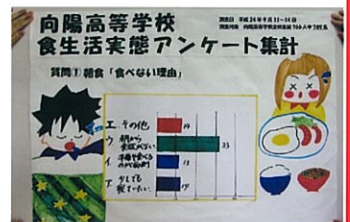
調査対象は、全校生徒766名中の749名。（H24.9.11～14）
内容は、「朝食の摂取」「野菜のとり方」「間食」「ダイエットの経験」など全9問。

朝食摂取割合は高く、その内容も若者の米離れが問題となる中、“御飯”という回答が圧倒的に多かった事も予想外でした。本校は遠隔地からの通学者も多いのですが、これはよい傾向と言えます。

また、マイボトル（水筒）の持参率は約50%。購入する飲み物は、ジュースが多く、糖分の過剰摂取にもつながり、さらにお小遣いの節約の面からもやはりマイボトルを推進していきたいと考えています。

ダイエットについては、58%がダイエットをしたことがあり、その内容は、食事制限と運動を同時に実施が27%、食事制限のみが50%、運動のみが23%でした。

結果については、グラフにまとめ、クラス別ランキングなども、文化祭で発表しました。今後は、「食物部だより」に集計結果およびアドバイスと共に掲載し、全校生徒に配布したいと考えています。



●「長崎県産の魚介類および食材を使った地産地消のすしコンテスト」の開催（H24.11.1）

調理科2年生では、年間を通して“すし実習”を行い、4月からの半年間、すしを学んだ成果を披露するべく「すしコンテスト」を開催し、保護者や来賓、プロの料理人など参加者全員で審査します。

競技は、30分間で5人分のすし盛を器に盛る「盛付け部門」と実際にお客様の注文に応じてすしを握る「握り部門」で競います。

コンテストを通してすしの握り方はもちろん、地元の食材（五島沖で獲れたごんあじやイカ、平戸沖で獲れたひらめ、養殖日本一を目指しているまぐろ、大村産の卵など）や挨拶の大切さなど様々なことを学ぶよい機会となりました。

●「第6回全国高校生食育王選手権」で優秀賞を受賞（H24.11.18）

全国大会が福井県で開催され、九州・沖縄ブロック代表の「長崎向陽ガールズ（3人組）」、各ブロックを勝ち抜いてきた5校、地元から2校を加えた全8校で競いました。

競技内容は、①食育に関するクイズ10問、②「冷蔵庫の残り物でお弁当のおかずあと1品を考えよう」のプレゼンテーション、③魚のおろしかた実技、④「大満足！ヘルシー定食」オリジナル料理作りおよびプレゼンテーションで、その総合点で競います。

結果は「優秀賞」で3位までには入賞できませんでしたが、今回、食の様々な知識や郷土食、栄養面などを研究し、実技も毎日練習したことがとてもよい経験になりました。これを活かし、来年再チャレンジしたいと思えます。



問題6
食品の皮や芯など、食べる際に捨てる部分の重量に対する割合を廃棄率といいます。では、鯖（さば）の廃棄率はどれくらいでしょうか？
A20% B30% C40% D50%

😊 蛭子 アサさん (佐世保市)

- H24.6月… 郷土料理教室見学を開催しました。皆瀬小学校2年生が地元でとれた食材を使ってだんご汁を作りました。大変喜んでいました。
- 7月… しょうようまんじゅうを作りました。
- 9月… 『ハトシもどき』を作りました。ハトシは、通常えびのすり身をサンドして揚げた物ですが、今回は魚のすり身を使って、食パンをロールしてみました。
- 11月… 親子料理教室を開催しました。



😊 河野 孝義さん (大村市)

平成24年10月に、大村市の星美幼稚園にて食育活動を行いました。キャラクター『ベにまる君』が登場し、食育についての話をするという設定での活動となりました。

- 【内容】
- ① お魚を食べよう。
 - ② 好き嫌いをしないでなんでも食べよう。
 - ③ ゆっくりよくかんで食べよう。
 - ④ 全園児で「がんばらんば体操」を踊る。



😊 竹嶋 巖さん (西海市)

- H24.9月… 多以良小学校3・4年生が大根、キャベツ、ブロッコリーを校内園に植えました。また、多以良小学童保育会が大根とそら豆を実習園に植えました。大根は、12月にたくあん漬にします。
- 10月… 瀬戸小学校1年生が校内園で稲刈りをしました。2回の台風の被害を受けました。また、6年生は冬瓜の収穫をしました。豊作でした。



多以良小学校3・4年生



瀬戸小学校2年生



瀬戸小6年生

地域の活動報告・今後の予定

😊 早岐幼稚園 (佐世保市)

『食育授業』を園児、未就園児、保護者を対象に行いました。食べることの大切さ(好き嫌いをしない)を劇を通して園児に理解してもらいました。早岐小学校の教諭も、一緒に劇に参加したり、クイズ(野菜の影絵)を用意し、園児がその名前を当てながら野菜に親しみをもちました。



😊 みつば乳児保育園 (川棚町)

- H24.5月… 3~5歳児が南瓜・トマト・芋の苗を植えて野菜を育てました。
- 6月… 5歳児が手作りおやつ実習で、ホットケーキを作りました。
- 7月… 4歳児が手作りおやつ実習で、収穫したトマトを使ったピザを作りました
- 7~8月… 野菜を収穫しました。トマトは給食の食材に。また、南瓜と芋を使ってドーナツや、スイートポテトを子どもたちと一緒に作りました。
- 11月… 冬野菜(大根)を育てます。
- 〈今後の予定〉… 2月に収穫した大根で豚汁やカレーを作ります。



😊 健康かわたな21 推進委員会（川棚町）

H24.7月中旬の約1週間、健康かわたな21（親子deキッチン部会）が『台所育児アンケート』を実施しました。アンケートの対象者は、町内の幼稚園・保育園児の保護者で、323名分のアンケートを回収しました。各園の結果は園へ報告し、全体のまとめを広報へ掲載しました。

【アンケート内容】… 食事の手伝いをさせているか。祖母と一緒に、料理やおやつを作るか。自宅で栽培した野菜を料理で使っているかなど。



😊 今福保育園（松浦市）

平成24年度の10月から2月にかけて、0歳児から4歳児の保護者に給食の試食会を開催しています。また、11月に3～5歳児がいも掘りを行いました。

〈今後の予定〉…1月に5歳児が保護者と一緒に、カレークッキングに挑戦する予定です。



😊 西有家小学校（南島原市）

- 平成24.9月… 5年生が味噌キットを使い、親子で味噌づくりを体験しました。
 - 10月… 5.6年生が遠足で食べる弁当と、宿泊学習で食べる弁当を、自分で作りました。
 - 5～10月… 5年生が大豆を栽培しました。
- 〈今後の予定〉… 1月に、育てた大豆で、5年生が豆腐作りに挑戦します。また、保護者も交えて、みそ汁作りと味比べをします。



😊 深江中学校（南島原市）

～9月に1年生が深江地区食改グループと食育交流学習を行いました～

各学級7班（4名）に食改さんに入ってください、あじの三枚おろしの実習を行いました。その後、あじのムニエル、あら汁、押し寿司、サラダ、車エビの塩焼きを指導していただきながら、調理しました。



漁業士の岸本さんの話

あじの三枚おろし

押し寿司作り

魚とエビは深江漁協、米は深江農協に提供していただきました。生徒たちは魚さばきに苦戦しながらも、懸命に取り組みました！

😊 鎮西学院幼稚園（諫早市）

- 平成24.5月… トマトの苗を植えて育てました。
- 6月… 芋畑のうね作りと苗を植えました。年長組は、梅シロップに挑戦しました。また、食育ボランティアの『食育おななし会きらきらクラブ』さんに来ていただきました。
- 7～9月… トマトの収穫と芋畑の草を取りました。また、梅ジュースパーティーを開きました。
- 11月… 芋掘り、焼き芋会、収穫感謝祭、豚汁会を開催しました。また、『食育おななし会きらきらクラブ』さんに来ていただきました。

〈今後の予定〉… 1月に『がんばろうぜんざい会』の開催、2月に『食育おななし会きらきらクラブ』さんに来ていただきます。



😊 聖マリア保育園（五島市）

- 平成24.6月… 3歳児はおにぎり、4歳児はフルーツヨーグルト、5歳児はスパゲティサラダ作りに挑戦しました。
- 8月… 3歳児はぎょうざのピザ、4歳児はフルーツ白玉、5歳児はフルーツポンチ作りに挑戦しました。
- 10月… 5歳児がハロウィンのかぼちゃのランタンを作りました。くりぬいたかぼちゃの中身を使って、カレーを作りました。

〈今後の予定〉… 12月にはもちつき、3月には5歳児からお礼のお茶会で、アーモンドカップケーキをプレゼントします。



😊 長与町食生活改善推進協議会（長与町）

～『お母さんの料理教室』を開催しました～

- 日時： H24.11月7日・13日
- 対象： 乳幼児をもつお母さん、新婚さんで、料理がちょっと苦手な方
- ねらい： ・調理技術の向上
- 内容： ・食事バランスを正しく学ぶ場として託児つきで料理教室を開催
・健康教育「減塩について」
- 献立： ・鮭のホイル焼き ・おろし汁 ・スイートポテト



県からのお知らせ

～6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』～



食育講演会を開催しました（9月21日）

【内容】

- 講演 「からだのリズムからわかる食べることの大切さ」
講師：県立広島大学 加藤秀夫教授
- 食育推進活動表彰受賞団体等による地域での食育活動報告



沢山の方の参加がありました

加藤秀夫教授

講演会では、一日を健康に過ごすには、からだのリズム（体内時計）を正確に保つことが大切。それには朝食を摂ることがいかに重要かを、実験を交えて楽しく分りやすくお話ししていただきました。

また、県内で食育活動をされている3名の方に食育活動報告をしていただきました。活発に活動されている様子に会場の皆さんも感心されていました。

長崎県食育ボランティアをご存知ですか？

長崎県内には各地に、「長崎県食育ボランティア」の皆さんが沢山いらっしゃいます。農業や漁業体験をさせて下さる方、郷土料理を教えて下さる方、食事のマナーや料理教室、講話をして下さる方など活動分野は様々で、それぞれ豊富な知識をお持ちです。地域や学校などでボランティアの方々学びたいという方は、ぜひ当課にご連絡ください。また、食育ボランティアの方々の活動分野などは課のホームページでもご覧いただけます。



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、お知らせをお寄せ下さい。

《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

《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索

写真も大歓迎
❤️



こびわちゃん