

いただきます 元気がさき おいしか県

びわ太郎食育通信

平成25年3月 第23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。みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？ ほくは朝、しっかり食べないと元気が出ないのでちゃんと食べていますよ。朝ごはんを食べないと「頭が働かない」「太りやすくなる」などの原因にもなります。朝食を食べることはとても大切なことです。忙しい朝でも朝食を食べることを心がけましょう。



地域からの発信

😊 南小学校（波佐見町）

波佐見町立南小学校 ～食育は親子のふれあいから～

♪おいしいかおりと まな板の音 トトン トン♪

オリジナル曲の「早ね・早起き・しっかり朝ご飯」の歌で一日がスタートする南小学校では、基本的な生活習慣の確立を基本に「食育」にも力を入れてきました。

教室の前の学級園では、サツマイモ、大豆、玉ねぎなどを栽培し、収穫した野菜たちを通して学習してきました。

総合的な学習で「大豆」について調べてきた3年生は、納豆や豆腐などが日本の食文化に大きな働きをしていること、特に「みそ造り」を体験して、昔から庶民の食べ物として工夫されてきたことを学びました。熟成されたみそが子どもたちの食卓にのぼるのは、そう遠くはありません。



食についてはPTAの関わりも大きいものがあります。「親子クッキング教室」を開催した母親委員会では、親子でのふれあいを堪能しました。エプロンと三角巾をまとった子どもたちは、お母さんの説明を受けながら料理する手も一生懸命。まだまだ危なっかしい包丁さばきも、ヒヤヒヤしながらやさしく見守る母親でした。高学年になると母親との会話も少なくなりがちな男の子も、この日ばかりはスキンシップも加わり、学校の話で盛り上がることもしばしば。できあがった中華まんじゅうは格別な味でした。

親子のふれあいは、クッキング教室ばかりではありません。1年に2回の「弁当の日」も大切な取組です。遠足の日に実施する「弁当の日」には、低学年が「お手伝い」を、中学年が「何か一品」、そして高学年が「自分の弁当は自分でつくる」ようにしています。

事前に作成したレシピをもとに、食材の買い物から始まります。親子で相談しながら食材を選ぶ時には、安くおいしいおかずにするための技を学び、早朝から始まる弁当づくりでは「つぎ何ばすればよかと?」「次はこれをすればいいよ。」と手際よさを学びながら親子でのふれあいの時を楽しんでいます。

お弁当の包みを開く時の子どもの顔は、遠足の疲れも見せず、満面の笑みでした。





ボランティア活動報告

😊 竹嶋 巖さん (西海市)

H24年11月、瀬戸小学校1、2年生がさつまいも掘りをしました。白、黄、紫色のさつまいもが沢山ありました。また、4年生は玉ねぎを植えました。



玉ねぎの苗を植える様子



手掘り

😊 大村ずしを伝えのこし隊 (大村)

○ H24.9月… 平成24年度シニアワークプログラム地域事業『子育て支援講習』をくじら保育園の依頼で行いました。

【参加者】子育て支援講習会受講者、くじら保育園年長児、くじら保育園関係者

【内容】① 実習：減糖・減塩大村ずし

② 講話：減糖・減塩大村ずしについて・隊の活動について・子どもの栄養と食生活

○ H24.9月… 大村食育推進事業『心と体をリフレッシュ！食で健康バスツアー』を、大村市食育推進実行委員会の依頼で行いました。

【参加者】ツアー参加者、大村市国保健康課、NBC取材スタッフ

【内容】① 実演と試食：減糖・減塩大村ずし ② 講話：隊の活動について

③ 意見交換での感想：もっと薄味と思っていたがこれで十分だった。

○ H24.11月… 長崎県郷土料理伝承講習会～大村ずしを学ぶ～を、長崎県立大学シーボルト校の依頼で行いました。

① 実習：減糖・減塩大村ずし・じゃがいも団子汁 ② 講話：隊の活動について

③ 意見交換での感想：帰省の折りに家族に作りたい、大村ずしは甘いと聞いていたが、甘くなく美味しかった



😊 佐々町食生活改善推進連絡協議会 (佐々町)

会員4名が毎年恒例の、さざなみ保育園でのもちつき大会で、20kgのもち米を使っておもちを作りました。



地域の活動報告・今後の予定

😊 武生水保育所 (壱岐市)

壱岐市郷ノ浦町の保育所5園（武生水保育所、柳田保育所、沼津保育所、初山保育所、渡良保育所）で、壱岐市ヘルスマイトさんのご協力を得て、カレー作りをしました。5園はそれぞれ、親子でのクッキングを行ったり、保育所の畑で栽培した野菜を収穫したり、肉やカレー粉などの材料の買い物をするなど、各園いろいろな体験をしました。皮むき、野菜切りなど自分たちで作ったカレーを、みんなにここに笑顔でいただきました。

自分たちで栽培したピーマンも入れよう

お父さん、お母さんと一緒に料理

おうちの人と一緒に「いただきます」

カレー粉を買いに行きました



😊 純心中学校 (長崎市)

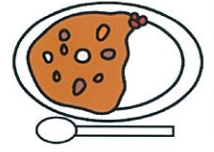
○ H24.7月… 全学年を対象に、長崎市役所文化観光部国際課の講師をお招きして、アメリカの食文化などのお話を聞きました。

9月… 1年生が栽培の学習の導入として「かいわれ大根」を栽培しました。家庭でサラダやみそ汁に入れて試食する課題を出しました。

また、1、2年生は調理実習を3回実施しました。



😊 今福保育園（松浦市）



- H25.1月… 3才児の保護者に、保育参観後に給食の試食をしていただきました。また、5才児とその保護者が一緒にカレー作りに挑戦しました。
- 2月… 4才児の保護者に、保育参観後に給食の試食をしていただきました。

😊 雪浦小学校（西海市）

- H24.11月… 1、2年生15名がいも掘りをしました。688個のさつまいもがとれました。また、さつまいもを使って蒸しパン作りに挑戦しました。
- 12月… 5年生とその保護者を対象に生産者と育てた合鴨農法のもち米で、もちつき大会を行いました。



いも掘りの様子



蒸しパン作りの様子

😊 いちご保育園（諫早市）

年長が大根を収穫し漬けた『大根の酢漬け』と、第8回卒園児の卒園記念樹に実った柿で作った『干し柿』を日頃お世話になっているご近所や町内の一人暮らしのお年寄りや高齢者施設に持参し、新年のご挨拶をしました。「今年もよろしくおねがいします！僕達、私達が作った漬物と干し柿です。どうぞ食べてください。」と大きな声で挨拶し、御近所の方々も、大変喜ばれました。皆さん「毎年楽しみにしています。」との事でした。

大根とったどー！

大根に塩をまぶします

干し柿早くできないかな

今年もよろしくお願ひします



😊 盈科小学校（志岐市）

- H24.12月… 『豆腐を作ろう』と題し3年生が海潮を使って志岐豆腐作りに挑戦しました。国語科において「すがたをかえる大豆」の学習をしたり、実際に栽培することで郷土への愛着心を高めることもできました。
- // … 『もちつき大会』を開催しました。5年生、虹の原分教室児童、保護者、PTA役員、教職員が参加し、田植えから稲刈りまで行って収穫したもち米、70kgを使っ てつき上げました。



豆腐作りの様子



もちつきの様子

～平戸市からのお知らせ～

○平戸市食育通信『たからじま通信』を発行しました。
詳しくは、平戸市のホームページをご覧ください。
【平戸市のホームページ】

<http://www.city.hirado.nagasaki.jp/city/info/prev.asp?fol id=18286>



県からのお知らせ

～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

今回、新しく『食育ボランティア』に登録いただいた方を紹介します。現在、ご登録いただいておりますボランティアの皆様をはじめ、今後どうぞよろしくお願いたします。

【個人】

名前	活動分野
田川 さん 諫早市	○食生活と健康、栄養 ○食文化の伝承と地産地消

食の現場にいらっしゃ～い

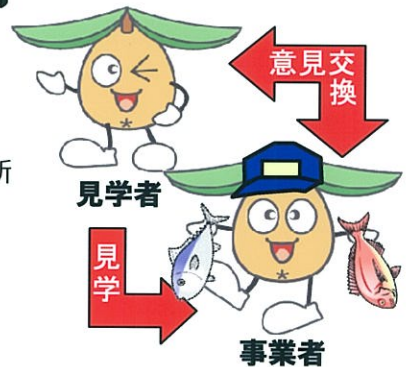
県では、消費者の皆さんが、自主的に食の現場を訪問できる仕組みをつくりました。施設見学や事業者の方と意見交換ができます。

見学対象施設 農業・食品工場・流通施設・販売店・学校給食など39ヶ所

内容 施設の見学・食品の安全確保の取組みについて事業者と意見交換

費用 原則無料

申込方法 課のホームページの登録事業者リストから見学先を選び、事業者に連絡（必ず事前の予約が必要です。）



募 『長崎県食品安全・安心委員会』委員を募集します

幅広く県民の意見を食品の安全・安心確保施策に反映させるため、「長崎県食品安全・安心委員会」委員を募集します。

募集期限は平成25年3月19日（火）です。

詳細は、課のホームページをご覧ください。かお電話にてお問い合わせください。

（「長崎県食品安全・安心条例（仮称）検討委員会」委員を兼務していただくことになります。）



お待ちしております

募 平成25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25年3月25日（月）です。応募方法は、課のホームページをご覧ください。か、お電話にて気軽にお問い合わせください。

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

《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索

写真も大歓迎 

