

いただきます 元気ながさき おいしか県

# びわ太郎食育通信

平成25年9月 第25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。季節はすっかり「食欲の秋」ですね。今回は、みなさんからたくさんの食育活動の報告がありました！おかげさまでとても楽しい食育通信ができあがりました！今後もぜひ、報告をお待ちしております。



## 地域からの発信

### ●西海っ子ドキドキ探検隊（西海市教育委員会・西海市青少年育成協議会）

『チカラをあわせて感じよう！！自然の力。わたしの力。』をテーマに3泊4日の自然体験活動を実施しました。2日目の『オヤジに学ぶ。石釜ピザづくり！！』の様子をご紹介します。講師は、おおせとオヤジ夜究教室の皆さんです。

べたべたしてたけど、どんどん混ぜると固くなるのが不思議



小麦粉と強力粉の違い、イースト菌、砂糖、塩の働きについて、講師の松山さん（中央）の説明を聞いています



生地をこねてます  
油が入り、更にこねます

のぐにやみぐたいや



あと、100回



生地を醗酵中



おいしい！！



西海っ子22名と講師のおおせとオヤジ夜究教室・婦人会の皆さんです

待ち時間に  
具材を切ってます



うまく焼けるかな？

切りにくいものは？  
『トマト』  
『たまねぎ』  
『ソーセージ』



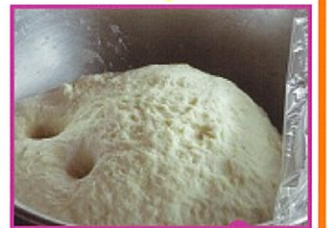
ドキドキ！落とさないように！



トマト、玉ねぎ、ピーマン、ハム、チーズをトッピング



1人ずつ、生地を丸くのばします



指を入れて醗酵をチェック  
やわらかい！









## 😊 長崎精道小学校（長崎市）

「生ごみリサイクル元気野菜作り」

小学校2、3年生合同で元気野菜作りに取り組んでいます。元気野菜作りとは、化学肥料や農薬などを一切使用せず、生ごみやぼかし（EM菌、米ぬか、もみがらを混ぜたもの）を土の中に入れ、土の力で野菜を育てていきます。土作りから野菜を育て、収穫し調理までの活動を通して育てることの難しさや喜び・楽しさ、生命の営みを実感することを目標としています。



白カビきんちゃん発見！



生ごみとぼかしを土の中に入れ発酵すると土の表面が白いかたまりのEM菌だらけになります。このことを児童たちは『白カビきんちゃん』と呼んでいます。きんちゃんを見たときには、「きんちゃんって温かい！白い綿の土の妖精みたい！きんちゃんが生ごみを食べてくれた！」などとたくさんつぶやいており、とても感動しているようでした。栄養価の高い土を作り、この土で野菜を育て食べることで、野菜だけでなく、食べた私たちの体も元気になります。このような体験を通して、様々なことに気づき、自分の生活に活かすことができると嬉しいです。

## 😊 長崎女子短期大学附属幼稚園（長崎市）

年長クラスがお泊り保育の際、カレーを作りました。子ども達が園の畑で作られた玉ねぎ、じゃがいもを、小さく切り、お米とぎにも挑戦しました。

同じく畑でとれたオクラは、サラダにしています。夕食は作ったカレーを夕やけ空のもと、みんなでおいしくいただきました。



## 😊 認定こども園昊天宮保育園（大村市）

【H24年度の活動】

- 11月… 『みかん狩り』 年中、年長児がみかん畑に行き、収穫しました。また、収穫したみかんを3時のおやつでいただきました。
- 12月… 『冬野菜の収穫』 白菜、ほうれん草などを農園から収穫し、給食で食べたりクッキングをしました。
- 1月… 『もちつき』 もち米からもちになる過程を知らせ、蒸したもち米を保護者と、学童クラブと一緒につき、つきたてのもちを食べました。
- 2月… 『節分・誕生会』 節分にちなんで、鬼の顔をごはんやおかずで皿に盛り、自分で作って楽しく昼食を食べました。  
『パン作り』 年長児が近くのパン屋から生地を提供してもらい、好きな形を作って3時のおやつに焼いて食べました。

【H25年度の活動】

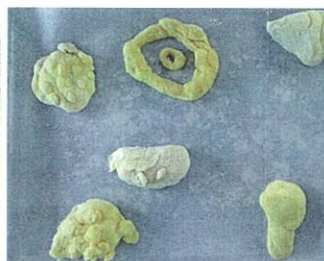
- 4月～… 『世界の料理』 子どもたちが世界の国に興味や関心を持ってくれるように、世界の料理を毎月1回提供しています。5月はインドでした。
- 5月… 『らっきょう漬け』 年長児がらっきょうの皮をむいて塩づけをして、2日後に甘酢につけました。10月頃食べる予定です。



みかん狩り



野菜の収穫



パン作り



世界の料理

## 😊 のぞみ保育園（諫早市）

【H25年度の活動】

- 6月… 園児および祖父母、学童園児と一緒に芋さしを行いました。
- 7月… 野菜の収穫をし、採れた野菜でやきそばを作りました。やきそば作りは年長、おにぎり作りは年中と年少が担当しました。





## 山美幼稚園（諫早市）

### 「育てたトマトを使って アイスクリームを作ろう！！」

7月、年少・年少2児が真っ赤に育ったトマトで、アイスクリーム作りに挑戦。トマト、ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖をミキサーに入れて子どもたちが順番にスイッチオン！育てたトマトの色が変わっていく様子を見て「おーすごーい！」と歓声が上がりました。パットに移し冷蔵庫へ…待つこと数時間…完成したアイスのパクリ！「にがっ」「辛い」「おいしい」「つめたーい」と感想は様々でしたが、自分達で育てた野菜を調理して食べるというとても良い経験ができました。



### 「ホットプレートで餃子のかわを使ったピザ作りに挑戦！！」

「サクサクしてポテトチップスみたいでおいしいね」「トマトの種がプチプチしてる」「酸っぱいけどおいしい」7月、年長児が苗から育て収穫して調理をする中で、おいしそうに変わっていく野菜の様子を見たり友だちと楽しく食べる経験ができました。保護者から、これまで自宅でトマトを食べなかった子が、この経験のあとに自分から「トマトを食べる。」と言ってきましたとの嬉しいお知らせもありました。



## おふくろの味を守る会（諫早市）

### 【H25年度の活動】

- 毎月、第2、第4水曜日に『おふくろの味を守る会料理教室』を開催しています。備菜と保存食、バランスの良い食事といった内容で、対象は30～70歳です。
- 大村夢ファームシュシュにて、月に一度、小学生から高齢者まで料理教室を開催しています。農家の野菜、四季の食材を使った料理です。
- 9月には、身近にある薬草を使った簡単な『知ってうれしい食べておいしい薬草料理教室』を開催しました。
- 日程と名称は未定ですが、ほぼ毎月1度、県立大学シーボルト校の学生とコラボして、親子、幼児、小・中学生を対象に食育全般の活動をする予定です。



## 中木場保育園（島原市）

### 【H25年度の活動・今後の予定】

- 5月… 年中、年長児が3つの栄養素を勉強。
- // 母の日のプレゼントにクッキー作り。
- 6月… 父の日のプレゼントにパン作り。
- 6.7月… 園長先生の家から梅をもらい梅干作り。
- 7月… 七夕の日にソーメン流しをしました。
- // 育てた野菜で年長は生地からピザ作り。また、年中はピザトースト作り。
- 8月… カキ氷作り。
- 10～1月… 《年少》漬けた梅干でおにぎり、お団子作り。  
《年中》サンドイッチ、フルーツヨーグルト作り。  
《年長》ハンバーガー、野菜スープ作り。
- 1月… 年長児と保護者を対象に給食の試食会。
- 2月… 年少はクッキー作り、年長はカレー作り。
- 3月… 全クラスで各クラスケーキをデコレーションしてお別れ会。



母の日のプレゼント作り



ピザトースト作り



育てた野菜



梅干作り

## 長野保育園（南島原市）

保育園の梅の木に今年も沢山の実がなりました。それを子ども達が収穫し、梅干と梅ジュースを作りました。梅のヘタは、子どもたちは「梅のおへそ」と言いながら取りました。

梅干し作りの様子を見ながら「すっぱいよね、おにぎりにする？」と楽しみにしています。梅ジュースのできあがりはもう秒読み！「まだ？」と毎日いい色になった梅シロップを見えています。



梅干し・梅ジュース作りの様子

## 聖マリア保育園（五島市）

### 【H25年度の活動・今後の予定】

- 4月… 5歳児ガピーマン、トマト、きゅうり、枝豆の苗を植えました。
  - 6月… 5歳児はホットケーキ、4歳児はクレープ、3歳児はおにぎりを作りました。
  - 7月… 2～5歳児が夏野菜の収穫をしました。
  - 10月… 芋掘りの予定です。
- ※ 毎月19日（食育の日）にはポスターを掲示しています。





## 😊 **みのり幼稚園（川棚町）**

### 【H25年度の活動】

- 6月… びわ狩りを体験しました。初めての子ともが多く貴重な体験となりました。収穫の喜びを味わうことができました。
- //… 秋の収穫を楽しみに「おおきくなってね」と声をかけながら、芋さしを行ないました。牛乳パックに水を入れ、畑まで水をやりに行っています。どんどん成長していく姿を見て、水やりや、雨、太陽の大切さも学んでいます。



## 😊 **みつば乳児保育園（川棚町）**

### 【H25年度の活動・予定】

- 5月… 1～5歳児が、それぞれミニトマトの苗やスイカの苗、人参、ラディッシュの種を植えました。
- 6月… 3歳児が、手作りでかぼちゃ餅を作りました。
- 7月… 4歳児が、エプロンシアターを使って、食べ物栄養による働きを学びました。
- 8月～… 1～5歳児が3月にかけて、野菜の収穫や、クッキングを楽しむ予定です。
- 1月… 保護者と一緒に餅つきをします。



## 😊 **今福保育園（松浦市）**

### 【H25年度の活動・予定】

- 5月… 5歳児がジャンボかぼちゃの苗を植えました。
- 6月… 4、5歳児がじゃがいも掘りをしました。
- 8月… 5歳児がとうもろこしの皮むきをしました。
- // 5歳児がジャンボかぼちゃを収穫しました。
- 9月… 収穫したかぼちゃを出品して、大きさを競います。
- 10月… 3～5歳児が芋ほりを体験します。
- 10～2月… 0～4歳児とその保護者を対象に保育参観後、一緒に給食の試食を行ないます。
- 1月… 5歳児が保護者と一緒にカレーを作って一緒に食べます。



## 😊 **早岐幼稚園（佐世保市）**

H25年6月、早岐幼稚園ひまわりガーデンにて、早岐小学校2年生と芋さしをしました。また、その日に田植えも行いました。もみを見た時「これがお米？」と驚いた子どもたち。もみを蒔いて育った稲を、ミニひまわりガーデンの田んぼに「おにぎりパーティーするから、たくさん実ってください」と言いながら植えました。農家の人の気持ちがわかるまでには程遠いのですが、米が口に入るまでの過程を少しでも感じてくれたらと思います。



芋さしの様子



田植えの様子

## 😊 **天竜保育園（佐世保市）**

### 【H25年度の活動・予定】

- 4月… おやつ後にキシリドント、キシリトールガムを毎日噛んでいます。
  - // 骨せんべい、いりこの摂取
  - // 野菜の苗をプランターに植えました（きゅうり、トマト、オクラ、ゴーヤ）
- 5月… 野菜の種をまきました（人参、枝豆、ごま）
- 6月… 芋さしをし、芋の成長を見ます。
- 毎月 園外を散歩し、野菜の成長を見ました。
- 10月… 芋ほりをして、収穫の喜びを体験します。
- 12月… 保護者を対象に給食の試食会を行います。
  - // 園児、保護者、地域の方でもちつき会を開催します。
- 3月… 野菜を使ってクッキングに挑戦します。







平成25年度 長崎県食育推進活動表彰を開催しました（7月17日）

長崎県では、社会的貢献度が高く、他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる団体及び個人を表彰する食育推進活動の知事表彰制度を、平成19年度に創設しました。今年度は3団体、1個人の方々が受賞しました。

●**吉崎市立霞翠小学校**（吉崎市教育委員会推薦）  
 栄養教諭と連携した授業の実践、教職員のチーム分担制による食育プログラムの改善、ランチルームでの一斉給食指導、家庭や地域と連携した活動などを行っている。また、このような先駆的取組みが、近隣校のモデルとなっている。



栄養教諭と連携した食育授業の様子

●**東彼杵町立千綿小学校**（東彼杵町教育委員会推薦）  
 H24年度に保護者や地域住民参加の「親子ふれあい食育フェスタ」を開催している。また、保護者や地域住民の協力によるお茶や米づくりなどの体験を重視した「学年別食育プログラム」を導入している。



●**対馬地区漁業士会**（対馬市推薦）  
 子どもへの定置網漁業体験、若い世代への水産教室を開催している。また、学校給食への対馬産水産物の利用促進や対馬島内の地産地消の推進に貢献している。



乳幼児を持つお母さんへの魚さばき方教室

●**松口慎也氏**（佐世保市推薦）  
 家庭では見られなくなった鶏のさばきを通して「命をいただく」ことをテーマに親子向けのワークショップを1回あたり4～5時間かけて開催している。



おめでとうございます

受賞者のみなさん  
 はい！千～ス！



～画面右から～

- 吉崎市立霞翠小学校
- 東彼杵町立千綿小学校
- 田中副知事
- 対馬地区漁業士会
- 松口 慎也 氏



# 平成25年長崎県食育推進県民会議を開催しました（7月17日）

長崎県では「長崎県食育推進県民会議」を設置し、食育を県民が一体となって推進しています。会議では、平成24年度の県事業の進捗状況とともに、各団体からも食育活動の報告がなされ、食育の現状と課題が協議されました。詳細は課のホームページに掲載予定です。

## 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に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。

現在、ご登録いただいているボランティアの皆様をはじめ、新たに登録いただきました皆様どうぞよろしくお願い致します。



### 【個人】

名前		活動分野
斧澤さん	長崎市	○食生活と健康・栄養
城下さん	長崎市	○食生活と健康・栄養 ○食文化の伝承と地産地消
諸藤さん	長崎市	○食の安全安心
宮崎さん	長与町	○食生活と健康・栄養 ○その他食育全般

### 【団体】

団体名		活動分野
一般社団法人 長崎県LPガス協会	長崎市	○食文化の伝承と地産地消 ○食育全般
長崎市生活学校連絡協議会	長崎市	○食文化の伝承と地産地消 ○食品の安全・安心
対馬地区漁業士会	対馬市	○食文化の伝承と地産地消 ○農林水産物の生産
しんじゅ生活学校	諫早市	○食生活と健康、栄養 ○食品の製造・加工・流通等 ○食品の安全・安心
たんぼぼ生活学校	佐世保市	○食文化伝承と地産地消 ○農林水産物の生産 ○食生活と健康、栄養 ○食品の安全・安心 ○食品の製造・加工・流通等○その他食育全般
吉井生活学校	佐世保市	○食文化の伝承と地産地消
鹿町生活学校	佐世保市	○食文化伝承と地産地消 ○農林水産物の生産 ○食生活と健康、栄養 ○食品の安全・安心 ○その他食育全般

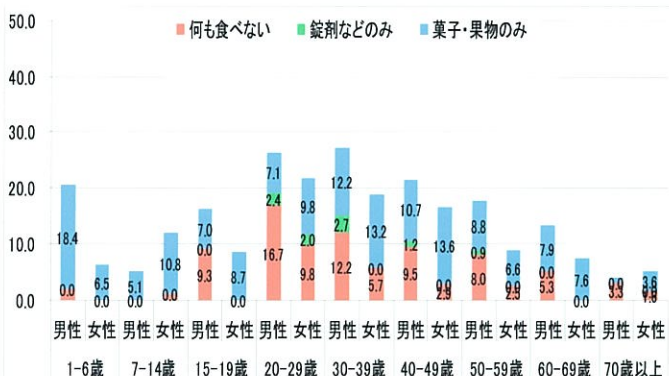
### 「食育活動の取り組み」をホームページで紹介しています。ご覧ください

- 新田保育園「食」を通して育つもの～ぬくもりの手つなぎを～
- 山里平和保育園の取り組み
- 小ヶ倉幼稚園の食育活動
- 壱岐市立霞翠小学校の取り組み
- 東彼杵町立千綿小学校～千綿小食育プロジェクトの取り組み～
- 対馬地区漁業士会の食育・魚食普及活動

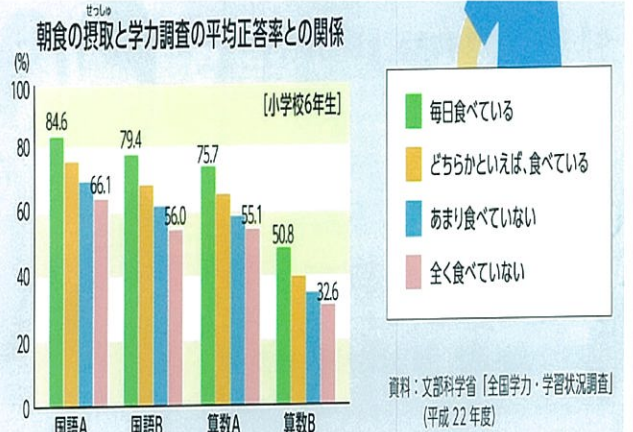


## 朝食の欠食状況及び朝食摂食のメリット

### ☆朝食の欠食状況（男女別）



### ☆朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

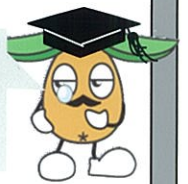




# ～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

## ～長崎県リスクコミュニケーションを開催しています～

どんな食品にもリスクがある。(摂取量によっては体に悪影響を及ぼす可能性がある＝ゼロリスクはない)ということを前提に、リスクに関係する人々(消費者、食品関連事業者、行政等)の間で、食品のリスクに関する情報や意見を相互に交換すること、これをリスクコミュニケーションといいます。



夏休み親子で行く工場見学と味噌作り体験

県では、食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーションを県内各地で年に9回ほど開催しており、農林水産物や製造加工、学校給食、食品表示など様々なテーマを取り上げてディスカッションしています。これまで『農場から届ける食の安全・安心』、西海市での『夏休み親子で行く工場見学と味噌作り体験』などを開催しました。今後の開催案内や、これまでの実施結果は課のホームページに掲載していますのでご覧ください。

## 募 ～食育講演会を開催します～

### 【内容】

- ◎講演『食べものにはドラマがある ～心を育む食育～』  
NPO法人霧島食育研究会 千葉しのぶ氏
- ◎地域での食育活動報告  
大村ずしを伝えるこし隊(食育ボランティア)  
山口 勇 氏(食育ボランティア)  
県立島原農業高校生活文化部
- ◎意見交換

《日時》  
10月22日(火) 13:00～16:00  
《場所》長崎県立長崎図書館  
《対象》どなたでも  
《定員》100名  
《参加費》無料  
《申込》食品安全・消費生活課  
095-895-2366

いぜひ来てくださ



## 募 ～食品の安全・安心リスクコミュニケーション(意見交換会)「農場から届ける食の安全・安心」を開催します～

### 【内容】

- ◎講演『農産物生産段階でのリスク管理』  
株式会社AGIC 田上 隆一 氏
- ◎パネルディスカッション  
テーマ『安全な農産物』を食卓へ  
コーディネーター 科学ライター 松永和紀 氏  
パネリスト5名
- ◎意見交換

《日時》  
11月6日(水) 13:00～15:30  
《場所》アルカスSASEBO  
《対象》どなたでも  
《定員》200名  
《参加費》無料  
《申込》食品安全・消費生活課  
095-895-2366



おまちしています

## 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 食品安全食育

検索

写真も大歓迎♥

