

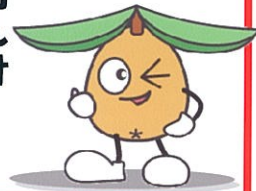
いただきます 元氣ながさき おいしか県

びわ太郎食育通信

平成25年12月 第26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。この季節はクリスマスに大晦日、お正月などの大きなイベントがありますね！楽しい雰囲気、ついついたくさん食べ過ぎてしまうこの時期…。ほくは、暴飲暴食をしないように気をつけます！今回の食育通信も楽しい活動報告が届きました。ご覧ください！



地域からの発信

諫早農業高等学校における食育の取り組み ～元気に育て！諫早っ子～

諫早農業高校は、創立105年を迎える県内最大の農業高校であり、農業科学科・動物科学科・環境創造科・農業土木科・パイオ園芸科・食品科学科・生活科学科の7学科に約800名が学んでいます。今回は、生活科学科の食育の取り組みについて紹介します。

○土に親しむ、保育園児との栽培・収穫活動

近隣の諫早中央保育所・小栗保育園の園児を学校の農場に招き、高校生と一緒にいちご狩りやさつまいも・じゃがいもの栽培・収穫を行っています。日頃口にする食べものがどこでどう作られているかを知り、自然の恵みに感謝して採れたての野菜や作物のおいしさを味わう貴重な機会となりました。子どもたちの最高の笑顔に癒される一日です。



いちご狩り（4月）



じゃがいもほり（6月）



いもほり（11月）

○諫早の郷土料理「ぬっぺ」と「びょうたれ」を子どもたちに！

野菜の栄養たっぷりの「ぬっぺ」と、さつまいもを使った素朴なおやつ「びょうたれ」。残念ながら年齢層が下がるほど、これらの料理を「知らない」「食べたことがない」という人が増加します。そこで、これらの料理を大人や高校生に紹介するとともに、次の世代に伝えるべく、子ども向けの「ぬっぺ」「びょうたれ」を開発しました。

「お子様ぬっぺ」は、鶏肉のかわりに鶏ひき肉で作った肉団子を入れ、野菜は小さめのさいの目切りにして食べやすくしました。さらに離乳後期の乳児向けの「赤ちゃんぬっぺ」は、たんぱく質源として麩を用い、レンジで簡単にできるよう工夫した離乳食です。「びょうたれ」は、手でつまんで食べられるよう大福状にしました。

レシピ本で多くの方に広めたり、子育て支援センターで料理教室を開いてお母様方に紹介したりしてたいへん喜ばれています。



お子さまぬっぺ



びょうたれ



赤ちゃんぬっぺ



○地域に根ざした食育活動の展開

この他にも、諫農マーケットや農業文化祭等での試食会や食育コーナーの設置、幼稚園・保育所に出向いての食育教室など、さまざまな場所で食育活動を展開しています。また、長崎県産アスパラガスを使った料理・お菓子の開発、諫早のお菓子「おこし」をヒントにしたアレンジお菓子の開発にも取り組んでいます。地域の皆様のご支援に感謝しつつ、自然の恵み豊かな諫早の地に学ぶ高校生ならではの活動ができるよう日々努力しています。



😊 **長崎県調理師協会(長崎市)**

イベント名	開催月	対象者	内容
春の公民館講座 (いきいき青春ライフ)	6月	高齢者	西洋料理発祥の地長崎 (講話)
ながさき食の博覧会2013	10月	一般	ワンポイントレッスン



講話の様子



ワンポイントレッスンの様子



😊 **竹嶋 巖さん (西海市)**

H25.10月、大瀬戸小学校5年生が稲刈りをしました。今年の夏はとても暑く、生育を心配していましたが豊作でした。刈り取った後での稲束がとても難しかったようです。

また、1、2年生は白菜、ブロッコリー、大根の苗を植えました。



稲刈り



白菜・ブロッコリー・大根の苗植え

地域の活動報告・今後の予定



😊 **渡辺学園 中央幼稚園 (長崎市)**

11月に園児と地区の老人会で、芋・魚パーティーを開催しました。子どもたちが種植え、収穫と育てた芋を食べることで食物の大切さを伝え、地域の老人会の方々と食事をし、コミュニケーションをとって楽しみました。



😊 **皓台寺幼稚園 (長崎市)**

【H25年度の活動】

- 4月 … 園の周囲のツワをとり、指先が真っ黒になるのも気にせず、無心でむいていました。スナップえんどうを採れたてのまま、生で食べ「あま〜い」と感動していました。
- 5月 … 「そらマメくんのベッド」の絵本を見た後、実際にグリーンピースとそら豆の収穫をし、それぞれの違いを発見しました。その後、塩ゆでして食べました。
- 6月 … 前年度末に植え付けをしたじゃがいもを収穫し、園でゆがいて食べました。
- 8月 … 子どもたちが食べこぼしたすいかの種から、大きく実が成長し食べられるまでに。まさかの収穫でしたが、美味しくいただきました。子どもたちには生命の不思議さが伝わったようです。
- 10月 … ピーナッツ掘りを体験しました。初めての経験で一粒一粒を収穫するのは大変でしたが、家でピーナッツみそや、バター、ゆでピーナッツにして食べたそうです。

※ 食育の一環として、園内菜園を取り入れ、収穫した野菜を生で食べ、素材の味を味わったり、毎月1日には、ささげ入り玄米食を給食に取り入れて、30回噛むことを伝えています。



ツワむきとスナップえんどうの収穫



じゃがいもの収穫



すいかの収穫



ピーナッツ掘り体験

😊 佐古小学校（長崎市）

平成24年度の1年間、1～6年生に対し仁田小学校栄養士の先生の指導のもと、食育について学びました。また、3～5年生は、出前授業にて野菜、食育講話に参加しました。

【H25年度の指導内容】

- 歯を強くしよう ○ 元気な毎日と食べ物（五大栄養素・バランスのよい食事）
- 好き嫌いなく食べよう ○ 工夫しよう楽しい食事（バランスのよい献立を考えよう）
- 育ちゆく体とわたし ○ 給食ありがとう

※その他、給食集会、給食試食会、給食時間の訪問指導など



😊 三和幼稚園（長崎市）

【本園の食育目標】

食事を通して、食べ物や作ってくれている人達に対する感謝の気持ち、食事のマナーを育み美味しく食べる事の大切さを伝える。

～とうもろこしの皮むき～

- 対象児 … 0～3歳児
- 内容 … ① とうもろこしの育ち方についてクイズを交えながら説明と、とうもろこしを加工した料理の話の紹介
② とうもろこしに触れ、臭いや毛の感触、硬さを実感する
③ 皮を手でむき、中の様子を見る
④ 蒸したとうもろこしをおやつとして提供



～栗について～

- 対象児 … 0～3歳児
- 内容 … ① いが栗を用いて栗を食べるまでの過程について説明
② いが栗に触れ、硬さと感触を実感する
③ 給食にて栗ご飯の提供



～手洗い講習会～

- 対象児 … 0～6歳児と保護者
- 内容 … ① 管理栄養士による、食事の大切さ、栄養についての説明。
② せっけんメーカーさんによる手洗い講習。歌に合わせて手洗い練習
③ 手に付着している汚れを機械で見て理解し、手を洗う



【今後の予定】

スイートポテト作り、クリスマスケーキ作り、お正月、七草、だいずについて、食事のバランス等

😊 妙宣寺保育園（大村市）

給食だよりを作成し、家庭へ配布しました。また、芋さしや、野菜づくり、芋ほりを行ないました。



😊 若木保育園（南島原市）

【H25年度の活動】

- 5月… 後登龍という地域に行き、農家の方の畑を借りていちご狩りをしました。青空の下みんなでいちごを食べました。
- 11… 昨年度、園の畑に植えておいたじゃがいもを、全園児で収穫しました。珍しい赤じゃがです。収穫した後、おやつと給食でいただきました。
- 6月… 園の畑にさつま芋の苗を植えました。
- 7月… 食生活改善推進協議会加津佐支部「若葉会」の皆さんと調理交流しました。
メニュー：『ロールサンドイッチ、簡単ミネストローネ、茹で野菜のチーズかけ、フルーツヨーグルト』
- 8月… 買い物に行き、高校生のお姉さんと一緒に野菜を切るなどしてカレーを作りました。



いちご狩り



赤じゃがの収穫



さつま芋の苗植え



調理交流



カレー作り

😊 早岐幼稚園（佐世保市）

早岐小学校の先生と一緒に食育授業を行いました。食するときのマナーや食べ物の体への働きについて劇を通して、子どもたちにわかりやすく説明をし、子どもたちもO×カードで劇に参加することで、大人も子どもも一緒に食について学ぶことができました。また小学校の先生と食べ物カルタで遊び、食べ物の特徴について学びました。11月は早岐小学校の2年生と一緒に芋ほりをしました。



『ひまわり戦隊 食べるんジャー』



O×ゲームで劇に参加



たべものかるた

😊 花高保育園（佐世保市）

【H25年度の活動】

- 5月に年長児が、土作りをしてオクラ・きゅうり・トマト・枝豆の苗を植えました。朝夕には、当番で水やりを行い、夏になると子どもたちと一緒に収穫をしました。子ども達からは「オクラ3個なっとるよ」「いつ採りに行く？」などの言葉が聞かれ、収穫を喜びました。また、おやつや給食で自分たちが採った野菜を食べる喜びが見られました。
- 6月に、老人会の方と一緒に芋さしをして10月にはいも掘りをしました。自分で掘る楽しさ、掘れた時の喜びを体験できました。おやつに出ると「自分たちが掘ったいも」と言って喜んで食べていました。



もみぐらを入れて畑作り



枝豆の収穫



野菜の収穫



いも掘り

😊 今福保育園（松浦市）

【H25年度の活動】

- 5月 … 5歳児がジャンボかぼちゃの苗をプランターに植えました。
- 6月 … 4、5歳児がじゃがいも掘りをしました。
- 8月 … 5歳児がジャンボかぼちゃを収穫しました。
- 9月 … 収穫したジャンボかぼちゃをコンテストに出品しました。
- 11月 … 3～5歳児はいも掘り、3歳児の保護者は給食の試食をして頂きました。

【今後の予定】

- 1月 … 親子クッキングで、保護者とカレーを作り、一緒に食べます。
- 10～2月にかけて、0～4歳児の保護者に、保育参観後、給食の試食をして頂きます。



😊 中津良保育園（平戸市）

毎年、田平町の平戸分団園で栗拾い、いも掘り、ざぼん狩りなどの体験をさせて頂いています。9月には、お弁当持参で栗拾いといも掘りをさせて頂きました。栗拾いでは火ばさみを上手に使い、歓声をあげながら拾っていました。イガの痛さを感じつつ、イガから栗を出し、収穫の喜びを味わいました。

午後からは芋掘りや焼き芋を食べ、分団園の方々との交流を深めながら食育活動を通して、一日を楽しく過ごす事ができました。



栗拾いの様子



芋ほりの様子



～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（10月22日）

◎講演：『食べものにはドラマがある～心を育む食育～

講師：NPO法人霧島食育研究会 代表 千葉しのぶ氏

◎地域での食育活動報告

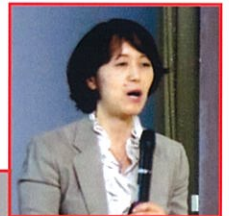
- ・大村ずしを伝えのこし隊
- ・食育ボランティア 山口勇さん
- ・島原農業高校 生活文化部

講演会では、日本の食糧自給率から親が家族に作る食事の重要さなど、もう一度『食』を見直し、考えることの大切さに気付かされる講演でした。

また、ご自身の霧島での活動内容を交えた講話では、『食』と、その『食』に関わる人の思いなどを話していただきました。スライドに映し出された、その人その人で違う『食』への思いや思い出がつまったメニュー。そのメニューを作った人のそれぞれの思いを聞き、涙を拭う会場の参加者の姿も多くみられました。

講演会の後には、日頃から長崎県内で活動されている3組の方々からも、素晴らしい食育活動報告がなされました。活発に活動されている活動報告に、会場の皆さんも感心されていました。

千葉しのぶ氏



たくさんの方が参加されました

募

～「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。（会議は年間1～2回開催予定）

◎応募資格：20歳以上の方

◎募集人数：3名程度

◎募集期間：平成26年2月1日（土）～2月28日（金）（当日消印有効）

◎応募方法：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、お電話【095-895-2366】までお問い合わせください。

調べてみました！



おせち料理にはどんな意味がある？

- 田作り(ごまめ)…豊年豊作の願い
- 黒豆…まめ(勤勉)に過ごせるように
- 数の子…子孫繁栄
- 海老…腰が曲がるまで長生きを
- 昆布巻き…「養老昆布(よろこぶ)」
- 栗きんとん…(金団)と書き、金銀財宝
- れんこん…先の見通しが良い

- 伊達巻…巻物ののに似ていることから読み書きがしっかりできるように
- ごぼう…根付く野菜であることから家の土台がしっかりするように
- 里芋…親芋からたくさんの小芋ができるため子孫繁栄

～『kikkoman』ホームページより～



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。

【団体】

団体名		活動分野
さつき生活学校	諫早市	○食生活と健康・栄養 ○食品の安全・安心
長崎地区漁業士会	長崎市	○農林水産物の生産 ○食文化の伝承と地産地消
壱岐地区漁業士会	壱岐市	○農林水産物の生産 ○食文化の伝承と地産地消
大村市連合婦人会	大村市	○食文化の伝承と地産地消

【個人】

名前	活動分野
松本さん 長崎市	○食生活と健康・栄養

「びわ太郎食育通信」は長崎県のこんな所に届いています！

- 幼稚園
- 保育所
- 小学校
- 中学校
- 各市町
- 食育ボランティア
- 各市町教育委員会
- 食育推進県民会議委員
- 各県立及び政令市保健所 等

たくさんの方がこの食育通信を見ているんだね！



食中毒に注意 ⚠️

食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないわけではありません。秋から冬にかけて起こる食中毒の代表的なものとしてノロウイルスがあります。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなどしっかりおこないましょう。

- 症状…吐き気・嘔吐・発熱・下痢・頭痛・腹痛
- 原因…カキなどの貝類・他の食品からの感染
- 特徴…酸、消毒用70%アルコール、熱に強い
- 予防…
 - ・生ものを食べることを極力避ける
 - ・85℃で1分以上加熱調理
 - ・手洗い
 - ・調理器具の衛生管理
 - ・嘔吐物、ふん便の適切な処理

ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら…

●応急処置

- ・安静にさせる
- ・嘔吐や下痢が激しいときは水分補給する
- ・嘔吐がある場合は洗面器などにそのまま吐かせる
- ・寒がるときは、あんかや湯たんぽで暖める
- ・熱があるときは氷まくらをあてる

●ぜったいにしてはいけないこと

- ・素人判断で下痢止め、吐き気止めを飲ませない
- ・かぜと似た症状の場合でも勝手に判断してかぜ薬を飲ませない
- ※いずれもかえって悪化させる危険がある

必ず病院に行き、先生に症状などを詳しく話しましょう

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

写真も大歓迎 ♥

《ホームページ》

長崎県 食品安全食育

検索

