

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26年3月 第27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/shokuiKu/>

こんにちは！ほくびわ太郎です。もう春ですね。春が旬の長崎の食材はたくさんあります。アスパラガス、じゃがいもは、生産量が全国でも上位です！海の食材では、もずく、スズメダイ、キビナ、サザエなどが美味しい季節です。長崎県産の旬の食材を食べて春の季節を感じてくださいね。



地域からの発信



長崎市立丸尾中学校の食育取組紹介

(1) 給食の時間の取組

- ① 各学級給食担当の生徒の先導で、きちんと整列して配膳室に来る。早く来た学級・後片付けが早くできた学級を統計にとって誉めるようにしている。
- ② 栄養教諭が作成している『給食ひとくちメモ』を配膳が終わり、静かになった状態で各学級の給食係の生徒が読むことで、内容が一人ひとりにきちんと伝わるようにしている。
- ③ 食事が終わると、後片付けを行い、全員がそろった段階で「ごちそうさま」を言うようにしている。その時、週1回の割合で『給食の献立や食材に関するネタ』を職員が話している（これは、担任以外の職員で割当をし、ネタを収集しネタ帳を作成しファイルしている。）これによって、職員も『食』に対する興味関心をもつようになった。
- ④ 毎月19日を『食育の日』として設定し、年間各学級1回、栄養教諭の先生に来校（本校には栄養教諭が配置されていないので、ブロックの先生に依頼）していただき、『いただきます』の前に生徒にとって身近な話題で5分程度の話をしていただいている。
例：豆の栄養（豆嫌いの多い学級で）
例：地産地消（給食の食材はどこから？）
例：受験期の食事（中学3年生）



食育授業風景

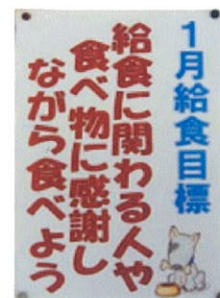
⑤ 給食3箇条の実施

苦手な食材も1口は食べよう！
配膳された給食は完食を目指そう！
感謝の気持ちを忘れずに！

(2) 学級活動での食育

各学年1回、栄養教諭と担任が事前に打ち合わせをして食育の授業を実施している。

- ① 1年生…1学期に『朝食の大切さ』について
- ② 2年生…カルシウムのはたらき（牛乳の栄養価）
- ③ 3年生…受験期の食事について



(3) 専門部活動の取組

- ① 各月の給食目標の掲示
- ② 給食当番搬出入の計時
準備・後片付けを素早く行う。
- ③ 給食着・頭髮チェック
- ④ 残食調査・・・ほとんどゼロ！
- ⑤ 台ふきの消毒・洗濯
- ⑥ 交流給食の計画・運営

学期に1回、縦割りで食事会を実施している。BGMを流し、食に関するクイズをしたりして楽しい交流給食になっている。



交流給食でクイズを出題



☺ 守山女性部加工組合（雲仙市）

内容：『雲仙こぶ高菜』を鶴田小学校園へ定植
 月日：平成25年10月17日
 対象：3年生20名
 作業：○1週間の水やり ○虫採り
 ○3月に3年生と父兄で収穫体験、調理を通して食の安全を学ぶ



伝統野菜について説明



植え付け・水やりの様子



植え付け完了

☺ 大島生活改善グループ 久田昭子さん（西海市）

【H25年度の活動】

- 9月… 大島西小学校2年生が味噌仕込みの見学に来られました。『こうじもし』だったので、においなどを感じてもらいました。
- 11月… 大島西小学校にて三世代交流会があり、約200人に味噌汁をふるまい、新しい柑ねり味噌を味見してもらいました。具材は、豆腐、大根、ねぎです。おかわりをする方もいて、食べることができない先生もいたほどでした。



加工所の訪問



↑ 3世代ふれあい祭り →



☺ 佐世保市食生活改善推進協議会

平成25年12月、児童センター祭りの中で『ゲームで食育』を開催しました。

～【旬野菜のクイズ】～

「春夏秋冬」のかごの中に、その季節の旬の野菜を選んで入れる。

～【一日に必要な野菜350gってどのくらい?】～

実際に生野菜を量りながら、必要量を実感してもらう。

～【あなたの骨は大丈夫?】～

日頃よく食べている食品を、「はい」「いいえ」と答えながら、骨を強くするにはどんな食べ物が良いかを考えてもらう。

～【カリカリいりこの提供】～

試食として100人分のいりこを提供しました。

今年は100人を超える子ども達と保護者の方々に参加していただき、私達も子ども達といろいろなお話をしながら共に楽しむことができました。これからもゲームを通して遊びながら、食べ物や、食の大切さを伝えていきたいと思っています。



😊 大村ずしを伝えのこし隊（大村市）

平成25年度（公社）長崎県栄養士会西彼支部
第二回スキルアップ研修会を開催しました

- 日時：平成25年11月9日（土）10：00～13：30
- 場所：長崎県立大学シーボルト校
- 講話：『大村ずしを伝えのこし隊』の活動について
『新（SHIN）大村ずし』の作り方
- 実習：『新（SHIN）大村ずし』『じゃがいも団子汁』
- 参加者：12名



同じ（公社）長崎県栄養士会の仲間の皆さんへ、私たちのこれまでの研究経過や普及継承活動を詳しく伝える事が出来て、大変意義深い研修会でした。また、参加者の皆さんは「知っているようで中途半端な面があったが、再確認できた」と喜んでいただきました。

大村市桜が原中学校1年6組学級評議会
～大村の郷土料理「大村ずし」を作ってみよう！～

- 日時：平成25年12月20日（金）10：25～12：25
- 場所：大村市桜が原中学校
- 講話：大村の郷土料理『大村ずし』について
『大村ずしを伝えのこし隊』の活動について
- 実習：『新（SHIN）大村ずし』
- 参加者：生徒…31名、保護者…9名、教諭…2名



準備の段階から保護者の皆さんにご協力をいただき、円滑に進めることができました。具材の切り方が大きすぎて「もう少し小さく！」とやり直す場面もありましたが、美味しく完成し、楽しい講座でした。

若いお母様方が、郷土料理に関心を持ち、子どもたちにも伝えたいと考えて、この講座を計画されたということに、食育推進に関心している者として、大変心強く、嬉しく感じました。

地域の活動報告・今後の予定



😊 かき道ピノキオ保育園（長崎市）

【H25年度の活動】

- 6月… 保護者向けに食育会を開きました。内容は『朝ごはんの大切さについて』『どんな朝ごはんを食べているか意見交換』『試食』です。
- 1月… 年長児がりんごジャム作りに挑戦しました。りんごを切り、鍋で作りました。



😊 九州文化学園幼稚園（佐世保市）

【H25年度の活動】

- 5月… 年中児が、夏野菜の苗を植えました。収穫物は順番に持ち帰ります。
- 〃… ※年少少・年少児が園庭の土のう袋に芋の苗を植えました。
- 8月… 年少・年中・年長児がごませんべいを作りました。ごま、砂糖、塩、水等をよく混ぜて形成し、別室にて教師が油で揚げました。
- 10月… 年中児が川棚の芋畑で芋掘りを行ないました。
- 11月… ※年少少・年少児が土のう袋から芋掘りを行ないました。持ち帰った芋は家庭で調理し、感想などの報告を受けました。

※年少少…年少より1学年下のクラス（満3歳児クラス）

《ごませんべい作りの様子》



年長児は交代で生地を切る



年少・年中児は生地をのぼす



薄～くのぼしました



おかわりください！

😊 大宮幼稚園・にじいろ保育園（佐世保市）

【H25年度の活動】

- 9月… 保護者を対象に講師を呼び、話をさせていただきました。
- 10月… 年長児と保護者を対象に講師を呼んで話をしながら味噌作りを行いました。
- 1月… 全園児と保護者でもちつきを行ないました。
また、希望される保護者の方が参加して、職員と一緒に大根でべったらを作りました。



😊 皆瀬幼稚園（佐世保市）

【H25年度の活動】

- 4月… 年中・年長児が『生ごみリサイクル元気野菜づくり』として、様々な野菜の苗植えを行ないました。
- 〃… 年長児が竹の子掘りをしました。収穫後は給食で調理して食べました。
- 5月… サンチュ、サニーレタスを収穫し、給食に利用しました。
- 〃… 全園児が『北村製茶』にて工場見学や、お茶摘みを体験しました。
- 6月… きゅうり、ピーマン、トマト、スイカを収穫し、その場で食べたり、給食に利用しました。
- 7月… とうもろこし、すいかを収穫し、調理して食べました。
- 8月… そうめん流しを楽しみました。
- 10月… 芋掘りをし、収穫後は持ち帰って一部は園で焼き芋をして食べました。
- 11月… みかん狩りをしました。また、お店屋さんごっこでは、収穫した焼き芋やみかんを食べました。
- 12月… もちつきを行い、みんなで食べました。
- 1月… 鬼火だき、もぐらうち、凧揚げ、カルタなどの正月の遊びを楽しんだ後、雑煮を食べました。



😊 新田保育園（佐世保市）

「食」は空腹を満たすだけのものではなく、「食」を通して、おいしさ・楽しさ・やすらぎ・団らん・触れ合い・分かち合い・思いやり・感謝など、人と人との心の栄養（愛）までも、たくさん食べるものだということを、子どもたちや保護者また地域の方々との触れ合いの中で学ぶことができました。

【親子クッキング】

- H26.2月… 平成9年度より、卒園を前に、楽しい思い出を残して欲しいとの思いから始めました。場所は公共施設の調理室を借り、土曜日の午後と夜の部に分け、都合の良いほうに参加してもらいます。メニューは各家庭で作りたい1品を決め、10人分作ってもらいみんなで会食し、楽しいひと時を過ごします。親子で作った思い出と「その料理」を宝物とし、親子の絆がますます深まっていくことを願い、これからも続けていきたいと思ひます。



親子クッキングの様子

😊 福島中学校（松浦市）

本校は、昨年度より『生徒が作る弁当の日』を学校行事で取り組んでいます。この弁当の日は、生徒達に家事の能力を育てることはもちろんのこと、家族への感謝の気持ちや「出来るんだ」「誉められて嬉しい」という達成感や、自己肯定感が育まれ家族の絆を一段と結びつける役割を果たしています。

今まで4回の弁当の日を体験した3年生から1、2年生へのメッセージを紹介します。

- 「私は、1回目の時に初めて弁当を作りました。最初は何も作れなくて詰め方もわからなかったのが戸惑いました。でも料理を作るようになって楽しくて大人になれたような気がしました。1、2年生もがんばれ！！」
- 「高校生になったら毎日がお弁当を作らないといけなくて親任せにしないで、自分でも作ります。」

食べることは生きることであり、生きる力を培う根本であると考えます。生徒達が「食べる」ことの大切さを考え、実践できる力を培うことで、自らの力で幸せな人生を歩んでいけるように、今後もあらゆる角度から食育を取り入れたいと思ひます。



😊 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の大きさをコンテストで競いました。
- 10月… 0、1歳児の保護者に給食の試食をしていただきました。
- 11月… 4～5歳児は芋掘り、2歳児の保護者は給食の試食をしていただきました。
- 1月… 3歳児の保護者に給食の試食をしていただきました。
- 11… 5歳児が親子クッキングにてカレー、フルーツポンチを作りました。
- 2月… 4歳児の保護者に給食の試食をしていただきました。



😊 古園小学校（南島原市）

【H25年度の活動】

- 5月… 5、6年生を対象に家庭科の時間に、学校の畑で収穫した玉ねぎを入れた味噌汁や野菜炒めを作りました。
- 12月… 全児童が、育てた芋を収穫し、地域の製材所から廃材をいただき、たき火をして焼き芋を楽しみました。
- 11… 全児童とその保護者を対象に日曜家族参観を行ないました。学校の田で収穫した餅米で、餅つきを行ないました。
- 11月、12月に古園小学校で収穫した米を学校給食に提供しました。



😊 川棚町役場（川棚町）

「平成25年度 川棚町愛育食育フェスティバル」を開催しました

川棚町母子愛育班連合会と食生活改善推進協議会で実行委員を立ち上げ、各種コーナーを実施しました。

- 日時：平成25年11月10日（日）
- 場所：川棚勤労者体育センター
- 内容：
 - ・ゲームコーナー
 - ・赤ちゃんの遊び場
 - ・手作りみそコーナー
 - ・食育展示（紙芝居）
 - ・お絵かき、スタンプコーナー
 - ・似顔絵展示
 - ・箸づかいコーナー
 - ・パザー
 - ・うまか鍋の提供



手作りみそコーナー

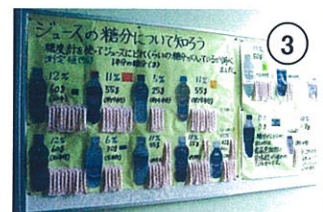


ちらし

😊 田平中学校（平戸市）

【H25年度の活動】

- 夏… 『感性きらり☆平戸食材を使ったアイディア料理コンテスト』に、夏休みの課題として全校生徒が応募しました。513作品のうち、本校から3名の入賞者がありました。…(写真①)
- 5月… 特別支援学級生徒でいちごジャムを作りました。…(写真②)
- 6月… 特別支援学級生徒でらっきょ作りをしました。
- 11… 7月にかけて特別支援学級生徒5名で梅干しを作りました。
- 11… 特別支援学級生徒が小豆を植えました。11月に2.4kgを収穫。その後、ぜんざい等の調理をしました。
- 10月… 特別支援学級生徒が味噌を作りました。2月にはその味噌を使って味噌汁を作りました。
- 11… 2年生がジュースに含まれる糖度を測定。スティックシュガーに置き換えて掲示しました。…(写真③)
- 12月… 特別支援学級生徒が6月に芋差しを行い、11月に収穫しました。そのさつま芋を使ってパウンドケーキを作りました。先生方にも好評でした。
- 2月… 1年生が魚の種類の勉強や、さばき方の実習を行ないました。



😊 池田保育園（大村市）

「給食」＝与えられる、与える。というイメージの言葉に違和感を持ち、保育園という集団の中でも温かい家庭の雰囲気大切に、「食事」＝自ら食べる、一緒に楽しく食べる。となるように十分に配慮しています。



～海水から塩を作ろう！！ 5歳児～

近所の海水浴場。子ども達は海に指を入れて舐め、「しょっぱい！」「からい！」と口々に感想を言います。

海水を煮詰めて塩を抽出しようと、ガスコンロと鍋を持参した子どもたち。

さっそく海水を火にかける。じっくり煮詰める為、海水浴を楽しみながら時々鍋の様子を伺う…「ぶくぶくになってきた」「熱くなってきた」白い結晶が鍋の側面についていく様子を見て「これ塩かな？」「水の量が減ってきた」「舐めたらからそう」などなど良く観察をして、工程を楽しみました。

～観察した「しお」の絵を描いてみよう！！～

精製された塩と手作りの塩、両方を顕微鏡で見て、違いを知った子どもたちは、それぞれ書きたいと思った結晶を自由に描き、楽しめます。「形がきれいだったからこっちの（精製された方の）塩を描く！」と言う子、「やっぱり保育園で作った方を描く！」「ゴツゴツしてかっこいいからこっちの塩」と、思い思いに描いて見せ合いました。

* 科学する心を育てる *

私たちは「食」と「科学」を繋げ、おもしろい食育活動をしよう！と考えています。今回はゴマと塩についてでしたが、他にも紫キャベツを使って色が変わる魔法の焼きそばを作ったり、茹でた大豆を煮詰めた藁につめて納豆を手作りしたり、色々な事を経験しています。

子どもの頃にたくさんの経験を貯金し、食が身近な存在となり、それが子どもたちの食を営む力＝生きる力となるように『楽しい食育』を進めていきたいと思ひます。

😊 植松保育園（大村市）

ねらい： 味を体験して覚え、食事をする時に理解して食べられるようになる。

内容： 給食やおやつ時に「おいしい」という言葉があっても、まだ具体的な感想は少ないです。

- ・食べ物にはどのような味があるのか考えてもらいました（甘い、苦い、酸っぱい、しょっぱいなど）
- ・甘い、苦い、酸っぱい、しょっぱい味で思い浮かぶ食べ物には何があるかみんなで話し合いました。



時々苦いものを辛いと言ったりする子や、しょっぱいと酸っぱいものの違いがまだ分かっていない子もいるようなので、実際に塩や砂糖、梅干しなどを試食させて体験させてあげればもう少し理解しやすかったのではないかと反省しました。また、食事をする時に大人と一緒に甘いや酸っぱいなどの味を言葉にして表現してあげる事も、子ども達にとっては大切な経験になると思うので、もっと色々な味に触れさせ、味を覚えさせていかなければならないと感じました。

😊 郷／浦幼稚園（彦根市）

本園では、食育活動の中で、ひと・もの・ことへの感謝の気持ちを育てるために、毎年継続して実践していることがあります。

様々な物が豊かになった今の時代に感じるできない食の豊かさを、粗食を通じて子どもたちに感じて欲しい、という思いで始まった“おかずなしの炊飯遠足”。PTA役員の方が毎年各家庭から集めたお米や古代米を釜で炊いておむすびにしてくださっています。おいしいおむすびにおかわり続出です。



😊 久賀小中学校（五島市）

【H25年度の活動】

- 10月… 地産地消とはなにか、地産地消によってどんなメリットがあるかを指導しました。久賀島も昔は農業が活発であったこと、日本の食糧自給率は低下している事などに触れ、自分たちにできる地産地消は食事で出されたものを残さず食べることだと話しました。



6月の食育月間に募集しました「誰かといっしょに食べる食事っておいしいね！」写真&コメントの入賞作品を紹介します。

【最優秀賞】



母：「ズズー」（味噌汁をすする音）
 私：「美味しそうに食べますなあ〜」
 母：「今日の味噌汁は豆腐が入ってるからね〜」
 父：「しっかり食べるんだぞ〜」
 私：「今日はいろんなおかずがあるなあ〜。ポテトサラダ、
 からあげ、魚の塩焼き…
 おっ、この魚メッチャ美味し!!!」
 父：「栄養満点の食事だな」
 私：「お母さん、作ってくれてありがとう」

今林由佳さん（高校1年生）

【優秀賞】



永田響さん（小学6年生）

家族のために
 今日家族のために
 朝食をつくらう！
 メニューは「ぶた肉のピカタ」
 みんなに「おいしい♥」
 って言っても聞えるかな？
 愛情をこめて、しっかり焼くぞ！
 シュー シュー ……
 できた！
 喜んでくれるかな？
 ドキドキドキドキ
 弟が食べるぞ…
 「うまー！」って言ってくれた。
 ヤッター☆
 一生けん命つくったかいがあった。
 家族のために朝食をつくるって
 とってもいいことだなあ。
 またつくってみんなの
 『笑顔が』みたいな◎



「くろみつかんてん」

たぶんおいしいよ。
 きっとあまいよ。
 ぜったいつめたいよ。
 みんなしってた、わかった。
 でも、こんなにうれしい。
 それは、いま わかったよ。
 なんて、せんせい、わらってるの。
 そうか「くろみつかんてん」たべたんだ。

小林賢志くん（小学2年生）



私の双子の弟の食事。

いつも家族みんなでその日、学校であった出来事や友達と遊んだ時のこと、テレビの話などの会話をしながら楽しく食事をしています！

食事の時間は家族とコミュニケーションをとるという点でもとても大事な時間です◎

池田瞳さん（高校1年生）



今回もたくさんの素晴らしい活動報告をありがとうございました。

この「びわ太郎食育通信」は、皆様のご協力のもとになりたくております。また、たくさんの方々所に届いておりますので、この機会にみなさんも「びわ太郎食育通信」を通して、多くの方々に日頃の活動を知ってもらってはいかがでしょうか。

これからも長崎県の各地域から、様々な活動の報告が、ほくるところに届くのを楽しみにしています。

お待ちしております。



「赤い卵の方がパワーがある」は誤解！？



ニワトリの卵の色を大きく分けると白色と赤玉と呼ばれる褐色になります。この卵の色はニワトリの品種によって決まり、色合いの濃淡は消費者の好みに合わせ、交配による品種改良によってつくられています。

白も赤も栄養価は変わらず、卵黄も赤味を帯びて色が濃いほうが栄養価が高いような誤解があります。しかし、これも飼料に含まれる色素によって変わるだけ。パプリカや唐辛子などをたくさん与えれば黄色が濃くなるのだそうです。

～群羊社「たべもの・食育図鑑」より～



県からのお知らせ



～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

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
有限会社 北村製茶	佐々町	○農林水産物の生産 ○食品の製造・加工・流通等 ○食品の安全・安心
長崎市新三重漁業協同組合女性部	長崎市	○農林水産物の生産 ○食文化の伝承と地産地消 ○食品の製造・加工・流通等



食育活動の取り組みを県ホームページでも紹介しています。ご覧ください

<http://www.pref.nagasaki.jp/section/shokuhin/>

- 池田保育園（大村市）
- 丸尾中学校（長崎市）
- 郷ノ浦幼稚園（壱岐市）
- 生月中学校（平戸市）

募

平成26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」を募集しています。

募集期限は平成26年3月25日（火）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 食品安全

検索

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

長崎がんばらんば国体
長崎がんばらんば大会

マスコットキャラクター：がんばくん

