

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26年6月 第28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/>

みなさんこんにちは！ほくびわ太郎です。もうすぐ季節は梅雨ですね。食品の保存や管理には十分に気を付けてくださいね。

さて、今回は長崎県の各市町の取り組みも掲載し、盛りだくさんの内容となっています。ぜひ、ご覧ください！



地域からの発信

＊ 戸町保育園の食育について ＊

生きることは食べることであり、食育は「知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの」となり、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには何よりも重要」です。一度の実践や指導で達成されるものではなく、少しずつ時間をかけながら繰り返し行うことで理解を深めて習慣化されるものです。戸町保育園では毎日の給食での取り組みを重視し、さらに色々な取り組みの中で、やさしく分かりやすい手立てを行うよう心掛けています。



長崎特産のきびなごを使っています

○給食やおやつでの取り組み

職員給食も含めた完全給食を実施しています。旬の食材を使い、県産品を取り入れるよう心がけています。また、調理員さんとの会食で、作ってくれる人を身近に感じる機会が増えました。園児が栽培した食材を収穫して給食に使用することにより、苦手な食べ物でも見違えるように食べるようになりました♪週に4回以上の手作りおやつは、子ども達が毎日楽しみにしています！



クラス懇談会の様子

○相談役の巡回指導

月に2回、食育アドバイザーの神林光子相談役より給食の献立指導や調理指導・園児への食事指導・個別指導・食育指導・クッキング指導を行って頂いています。また、クラス懇談会時には朝ごはんの役割や健康寿命、塩分表示や糖の摂りすぎについての講話をしていただきました。



つわの皮むき体験に初挑戦!!

○管理栄養士の巡回

給食時間に、使用している生の食材に触れさせ、食材の話をする事で食への興味・関心を深めます。さらに、子ども達の発達状況に応じてつわやとうもろこし等の皮むき体験やクッキングを提案しています。活動を通して食器の中の食材を当てる子や、献立名を覚えている子が増えました!また、食べることに積極的になり、食べてみようとする態度がでてきたように思います☆



園の離乳食とベビーフードの食べ比べ

○離乳食・アレルギー個別面談

乳児期のお子さんを持つ保護者や、食物アレルギー等で医師からの食事指導指示書を提出して頂いた保護者への支援体制として、個別面談を行っています。園や家庭での様子を共有し、家庭と保育園の両方で食事を進めています。



感謝の気持ちを込めたプレゼント

○地域との交流

11月の勤労感謝の日前には地元の業者さんへ子ども達が作った感謝状を手渡しに行きます♪

また、畑を貸して下さっている地域の方を招いてのクッキングを行っています! 去年はさつまいもクッキーを作りました★



😊 竹嶋 巖さん (西海市)

【H25年度の活動】

- 11月… 多以良学童保育クラブは、漬け大根にする大根を丈の棚に干しました。2月に干した大根を沢庵漬けにしました。
- 1月… 大瀬戸小学校3年生はピワの花つみをしましたが、大変難しい作業でした。2月にはピワの袋かけをしました。5月に美味しいピワを食べられるのを楽しみにしていました。



😊 対馬地区漁業士会(対馬市)

次代を担う島の子供達に水産業の魅力と対馬の魚介類の美味しさを伝え、水産業の振興に役立てようと、島内の小学校で毎年、魚料理教室などを行っています。また、魚食普及を目指して、対馬市や対馬市食生活改善推進委員の方々と協力しながら、子育て中の母親を対象とした魚さばき方教室も開催しています。



平成25年度は、下記のとおり8ヶ所で、合計146名を対象に開催し、水産業への理解を深めるとともに魚料理の美味しさやさばき方を伝えることができました。

<p>1. 大船越小学校 (1) 日時：平成25年6月21日 (2) 場所：大船越小学校調理実習室 (3) 対象：大船越小5年生 児童16名</p>	<p>5. 厳原幼稚園園児の母親 (1) 日時：平成26年1月23日 (2) 場所：対馬市交流センター (3) 対象：お母さん22名</p>
<p>2. 乳幼児を持つ母親（上県地区） (1) 日時：平成25年7月9日 (2) 場所：上県保健センター (3) 対象：お母さん14名</p>	<p>6. 佐須中学校 (1) 日時：平成26年1月29日 (2) 場所：佐須中学校調理実習室 (3) 対象：全校生徒48名</p>
<p>3. 対馬食通祭オープニングイベント (1) 日時：平成25年11月9日 (2) 場所：厳原町漁協 (3) 対象：一般希望者17名</p>	<p>7. 乳幼児を持つ母親（豊玉地区） (1) 日時：平成26年1月30日 (2) 場所：豊玉保健センター (3) 対象：お母さん10名</p>
<p>4. 乳幼児を持つ母親（峰地区） (1) 日時：平成25年11月12日 (2) 場所：中対馬開発センター (3) 対象：お母さん9名</p>	<p>8. 乳幼児を持つ母親（美津島地区） (1) 日時：平成26年2月6日 (2) 場所：美津島保健センター (3) 対象：お母さん10名</p>

😊 上五島地区漁業士会(上五島)



H25年度 お魚料理教室を開催しました

《開催校》

- 10月… 北魚目中学校（2年生18名）
- 10月… 魚目中学校（2年生24名）
- 11月… 奈良尾中学校（1年生13名）
 //… 若松中学校（1年生29名）
- //… 今里小学校（5,6年生14名）
- 1月… 中五島高校（2年生21名）
- //… 中五島高校（1年生23名）
- //… 上五島高校（1年生27名）
- 2月… 希望の灯学園（児童・生徒32名）



😊 長崎県食生活改善推進連絡協議会

～『ひとりでもクッキング事業』を開催しました～

『ひとりでもクッキング事業とは…』

高校生の食生活の現状は朝食欠食やダイエット志向などが問題になっており中でも朝食欠食率は年々増加傾向にあり、ますます食育の必要性が言われています。卒業後は親元を離れ一人暮らしを始める人も多いため、一人暮らしをしても偏った食生活を続けないように自立支援として高校を卒業する生徒を対象に、調理実習を行ったり、卒業式の際「ひとりでもクッキング」のレシピ集を食生活改善推進員が贈呈します。

【H25年度の活動】

- 大崎高校（西海市）
- 波佐見高校（波佐見町）
- 島原農業高校（島原市）
- 小浜高校（雲仙市）
- 島原翔南高校（島原市）
- 壱岐高校（壱岐市）
- 壱岐商業高校（壱岐市）



「ひとりでもクッキング」のレシピ集と配布後の生徒の様子



調理実習

↑ 食生活改善推進員

😊 おふくろの味を守る会（諫早市）

【H25年度の活動】

- 3月… 中国の留学生による家庭の味、水餃子を地域の大人から子どもを対象に作りました。お互いの国を知る交流会になりました。

【今後の予定】

- 6月… 『父の日』のイベントとして参加者はお父さんと子ども。小籠包作りに挑戦します。お母さんも参加できます。



地域の活動報告・今後の予定

😊 三和幼稚園 キンダーガルテン（長崎市）

【H25年度の活動】…0～3歳児

★さつまいもについて

11月に芋掘りの絵本を読み聞かせた後、さつまいもがどのようなになっているのか、また、さつまいもを使ってできた料理等をクイズを交えながら説明しました。スイートポテト作りでは、材料や作り方の説明後に芋をつぶすところを手伝い、おやつで提供しました。

★クッキーの型抜き

12月にクリスマスの絵本を読み聞かせ、クッキーの材料や作り方をクイズを交えながら説明し、それぞれ好きな型を使って型抜きをしました。おやつではケーキに添えて提供しました。

★七草について

給食で七草がゆを食べました。野菜をたくさん食べることの大切さを絵本を用いて読み聞かせました。また、七草の写真から種類を説明し、七草に実際に触れて種類や形、感触を実感しました。

【七草とは…】

- セリ(芹)
- なずな(薺)
- ごぎょう(御形)
- はこべら(繁縷)
- すずな(菘)
- すずしろ(蘿蔔)
- ほとけのざ(仏の座)だよ!



😊 今福保育園（松浦市）

～デイサービスご利用のお年寄りと交流会～

平成26年3月24日、水上医院にてデイサービスご利用のお年寄りの方と5歳児18名と一緒にクッキー作りをしました。その後、オーブンで焼きあがる間、手遊びや歌をうたって交流しました。

クッキーはお土産に頂き、持ち帰りました





😊 長崎市 小学校での生産者との食育交流

地元農水産物や地域の産業への理解を深め、関心を高めることで、地産地消の推進と地域の活性化につなげていくことを目的として生産者出前講座を行っています。

農業・水産業の生産者が講師として学校に出向き、子供たちに地元農水産業の現状や取り組みを楽しく分かりやすく講演を行います。平成25年度は食育月間の6月に1校、地産地消推進月間の10月に6校において実施し、生産者の方と児童との交流が行われました。



【農業・水産業の生産者による講義】

- ・長崎市の農業、水産業について
- ・農業、漁業者の一日
- ・農水産物の紹介
- ・なんでも質問コーナー
- ・農業、水産業、直売所 ○×クイズ



😊 時津町 特産品を使ったレシピ開発

時津の特産品である巨峰を使った料理を紹介しようと、昨年、最盛期を前にメニューの開発に取りかかりました。会議や試作を繰り返し、甘味に偏りがちな巨峰を主菜として応用したり、皮ごと使って栄養価を高めるなど試行錯誤の末、最終的に12品のメニューが完成しました。

これらは町広報誌やホームページに掲載したり、パンフレットにして印刷発行するなど普及啓発に努めました。また、某テレビ番組への出演も果たし、本町の取り組みや時津巨峰のPRに一役買うことができました。



😊 諫早市 第二次食育推進計画を策定

諫早市では、平成25年5月に第二次諫早市食育推進計画を策定しました。詳しくは、諫早市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

《諫早市のホームページ》<http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>

【食育月間の取り組み】

パネル展を市役所や図書館で行いました。

《内容》

- ①平成24年度諫早市食についてのアンケート調査結果
- ②第二次諫早市食育推進計画 概要版
- ③三大栄養素の代謝等のパネルを展示しました。
特に三大栄養素の代謝についてのパネルは、非常にわかりやすいとの声が聞かれました。

食育 パネル展



😊 五島市 自主制作番組にて食育PR

五島市の自主制作番組に依頼し、25年5月～26年2月まで、毎月19日を含む1週間、食育の日をPRしました。

五島市食育スローガンと、毎月内容を変え1日7回文字と音声による番組を放送することによって、市民の方に食育について理解していただいたと思います。

【食育スローガン】

◎ ごはんを中心に ◎ 島民の食卓を ◎ う海の幸、山の幸で豊かにします

- 5月：主食・主菜・副菜を毎日の食卓に並べましょう
- 7月：朝ごはんをしっかり摂ろう
- 9月：うす味を心がけましょう
- 11月：食育は乳幼児期から始めましょう
- 1月：野菜を1日350g以上食べる
- 6月：日本型食生活のすすめ
- 8月：地産地消のすすめ
- 10月：旬の味を大切に
- 12月：主食・主菜・副菜は3：1：2
- 2月：脂肪の種類をかきこく選んで

※ 26年度はヘルスメイトの協力で料理番組を計画中です。

😊 川棚町 健康かわたな21の取り組み

3つの部会（料理・農と自然・講演会）に分かれて、それぞれの活動内容にあった取り組みを行っています。

平成25年12月14日には、3部会がコラボした活動を行いました。9月7日にじゃがいもの植え付けを行い、すくすく育ったじゃがいもを12月14日に収穫、その後「いのちをいただく」と題して新上五島町青方小学校の赤瀬校長にご講演いただき、終了後、収穫したじゃがいもを使い4種類のじゃがいも料理を作り、参加者・スタッフ全員で食事をしました。

12月の実施とあってクリスマス会を企画し、プレゼント交換も行いました。参加者は終始笑顔で、植え付け体験から収穫、調理、そして講演会と一連した流れの中で、食べ物を育て調理し、感謝することを学ぶことができました。



😊 波佐見町 ライフステージにおける食育活動

波佐見町では、食生活改善推進員の協力のもと、各ライフステージにおける食育活動を精力的に行っています。中でも、小学生を対象とした「親子料理教室」や高校生を対象とした「健康づくり講習会」は、継続的な活動となっています。「親子料理教室」では、子ども達の「料理をする力」や「早寝・早起き、朝ごはんの大切さ」について学ぶ場となっています。

「健康づくり講習会」では、春から1人暮らしを始める生徒を対象に、規則正しい食生活習慣や生活習慣病予防について講習を行っています。調理実習では、ご飯の炊き方や、みそ汁の作り方など基礎的な料理について学びます。料理教室や講習会に参加されるみなさんからは、「参加して良かった」、「とても自分のためになりました」との声もあり、真剣にまた楽しそうに学習を行っているようです。



😊 南島原市 アイディア野菜料理コンテスト



南島原のおいしい野菜を使った料理で、小学生が腕を競いました。

- ① 料理を楽しむきっかけづくり
- ② 南島原産の野菜のおいしさや魅力の再発見を目的として開催しました。

子どもたちからは、「家族に作ってあげたい」という声が多くありました。入賞チームのレシピは市ホームページで公開していますので、ぜひ作ってみてください。

😊 西海市 「魚食伝道師育成事業」の取り組み



西海市の水産物の魅力を伝えることができる高校生を育成するため、年間を通じて「魚食伝道師育成事業」を実施しています。

2回目は、魚食普及・水産応援ユニット「ウギャルプロジェクト」のメンバー2人を迎え、9月11日、12日の2日間、西彼農業高校の食物部（課外クラブ）の部員16名が西海市特産の伊勢エビについて学びました。

初日は、西海大崎漁協の協力を得て、崎戸沖で伊勢エビ漁に挑戦。1^キ前後の伊勢エビ16匹を水揚げ。2日目は、ウギャルの二人から手ほどきを受け、伊勢エビを使った調理実習。初めて調理する伊勢エビに悪戦苦闘しながらも殻から身はすし、伊勢エビのガーリック煮、ネギ塩あえ、みそ汁の3品を仕上げました。

～【ウギャルプロジェクトとは・・・】～

若者の魚食離れが問題になっているため、海の幸の食や、漁業に興味を持ってもらおうと、様々な企画やイベント、ファッション雑誌やブログを通じて食のあり方や、漁業の現実や苦勞を、伝えていくプロジェクト。
※ウギャルとは「魚（ウオ）」と「海（ウミ）」の頭文字の「ウ」にギャルを掛け合わせた造語。

😊 長与町 ベジママクッキングの開催

長崎県立大学シーボルト校との連携事業の取り組みとしてベジママクッキング開催。親子で野菜を育てたり、食事や子育て講話、野菜を使った調理を行いました。実際に野菜のお世話をする事で子どもたちに食への興味・関心を持ってもらい、お母さん方にも野菜の大切さについて学んでもらいました。



😊 対馬市 食卓の絵コンクール

家族で食について考える機会をつくること目的に、市内保育園、幼稚園の年長児を対象に、食卓の絵コンクールを開催しました。242点の応募があり審査の結果、10点が選ばれました。作品は、市の広報誌やホームページに掲載しています。

また、6月の対馬食育フェスタで展示し、食育への関心を高めたいと考えてます。

😊 東彼杵町 「食育コーナー」の設置

11月に開催された“ひがしそのぎ町 ふるさとふれあいまつり”で『食育コーナー』を設け、町内の保育所、小・中学校、ボランティア団体の食育活動の様子を展示紹介しました。また、豆つかみゲームや骨密度測定、足指力測定、推定血管年齢測定の健康チェックも実施し、幼児から高齢者まで幅広い年代の方々に楽しく参加いただきました。



豆つかみゲーム 推計血管年齢測定

😊 壱岐市 カムカムクッキングの開催

親子でカムカムクッキングの調理実習をしました。手際よくとても早く仕上げることができました。おまけは、学校で栽培された朝採れのきゅうりやトマトを使った、即席サラダ、お母さんの手作りドレッシングでおいしくいただきました。

献立：雑穀米ごはん、ビーンズバーグ、めがらみ（干しわかめ、切干大根を使用した郷土料理）、牛乳もち、いりこの佃煮

参加者：筒城小学校親子、教職員 22人

従事者：市栄養士、ヘルスマイト

😊 平戸市 アイディア料理コンテストの開催

平戸市では、平戸市食育推進計画により、1人ひとりが健全な食生活を送るため、食に関する知識や理解を高めながら、「食べる力」「生きる力」「選ぶ力」を身に付け、実践できる環境づくりを進めています。その取り組みとして、「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」を初めて開催しました。



平成25年12月22日に平戸文化センターで、市内小中高校から応募があったアイディア料理513作品の中から、選ばれた3作品を試食（限定100食）し、人気投票を行い優勝を決定しました。また、服部幸應氏の講演会および保育園・幼稚園の食育に対する取り組みを紹介した作品の展示、お米の食べ比べコーナーなどもあり、食に関心を持ち、食について考える1日となりました。

😊 佐世保市 「食育実践者ネットワーク会議」の立ち上げ

第2次佐世保市食育推進計画の重点課題の具体的な取り組みとして、平成25年度に「食育実践者ネットワーク会議」を立ち上げました。この会議は、市内の管理栄養士・栄養士が一堂に会し、栄養指導の方法や食事の提供状況についての情報交換を行い、地域連携を図ることを目的としています。

平成25年度は「非常食の現状と課題」「食形態の共有化」をテーマに取り上げました。

管理栄養士・栄養士は、職域ごとに特性が異なることから、他の施設や職域の方がどのような取り組みを行っているのか見えにくい現状にあります。それらを共有することで、視点が広がり、現在の業務をより一層よいものにできるのではないかと思います。今年度も、よりよい会議を企画していきたいと考えています。



😊 松浦市 「食の体験コーナー」の設置



10月に松浦市で開催されるイベント「水軍まつり」の中で、食生活改善推進員の皆さんが『食の体験コーナー』を行いました。『野菜を1日350g以上摂りましょう!』を普及させるために、松浦で採れた野菜を使った料理の試食を行い、手軽に作る事ができる野菜レシピを配布しました。参加者からは、野菜がたくさん食べられるので、家庭でも作ってみたいと好評でした。また、毎食これくらいの野菜を食べるように心掛けないといけないとの声も聞かれ、実際の量を食することで日頃の野菜不足を実感されているようでした。



😊 新上五島町 旬の食材で親子料理教室

子どもたちに食材に触れ食に関心を持ってもらう一環として、子育て支援センターを利用している親子を対象におやこ料理教室を行っています。

ヘルスメイトの“さつま芋ができるまで”の紙芝居を見た後、さつま芋を使って芋ごはんのおにぎり、ピーラーを上手に使う大根・人参たっぷり豚汁。

自分で作った満足感が参加者の表情が笑顔であふれていました。食への関心、感謝の気持ちが子どもたちへ伝わってくれたらと……ボランティアと協力して活動しています。



😊 雲仙市 貧血改善レシピ集の配布



雲仙市では献血の際、血色素量が少ないために献血をすることができなかつた方に対して、貧血改善を図るためのポイントと旬のレシピを載せた資料を作成し、配付しています。

← レシピ



😊 大村市 野菜摂取量を増やすための取り組み

大村市は、平成24年度に実施した市民アンケートの結果から、野菜摂取量の不足が読みとれ、都道府県の野菜摂取量を見ると、長崎県は男性ワースト7位、女性ワースト6位、日本一の長寿県となった長野県とは100gの差があるのが現状です。そこで、平成25年度は大村市民の野菜摂取量を増やす取組を行う必要性を感じました。

野菜摂取量の増加をはじめ、朝食摂取の推進など「食育」全般の普及・啓発用に作成したコマーシャルをラジオで1年間に24回流しました。また、大村市食育推進実行委員会事業において食育月間の6月に「おおむら食育祭」を開催。本物の野菜を使用した「野菜350g以上当てゲーム」などを行い、市民へ1日に必要な量の野菜に直に触れていただき、実際の摂取量を知って頂きました。

長崎県は全国的にみて、野菜を食べていない方なのねー!





枝豆のパワー!

大豆をまだ若いうちに収穫したものが枝豆だよ

夏の暑い日、お父さんたちのビールのお供の定番といえばやっぱり枝豆。じつはこの枝豆、アルコールの分解を促進するビタミンB1やビタミンCを含み、さらに肝臓のはたらきに重要な良質タンパク質をバランスよく含んでいて、栄養素的にもビールと枝豆の組み合わせはベストマッチ。このほかカロテン、カルシウム、鉄も豊富で、食欲の落ちる夏に枝豆を食べるのは理にかなっているのです!

～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』～

募

「誰かといっしょに食べる食事っておいしいね！」

写真&コメント募集

家族や友達と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。そこで、写真と写真に関するコメントを募集します。

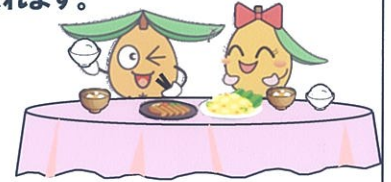
【応募方法】以下の①、②を食品安全・消費生活課までお送りください。

①1年以内に撮影した未発表の写真

②写真に関するコメント等を記入した応募用紙

【応募資格】小学生以上

【締め切り】6月30日(月)



募

～長崎県食育ボランティアを募集します～

あなたの食育活動の情報を発信しませんか?

地域や学校、幼稚園、保育園などで「食」や「農林水産」の知識・経験等の話、郷土料理などの調理実習、体験の受入をしていただける「食育ボランティア」を募集します。詳しくは、食品安全・消費生活課までおたずねください。

●【募集期間】平成26年6月2日(月)～8月29日(金)

●【応募要件】食育の知識、技術の指導、体験の受け入れ等を無償で行っていただける長崎県内の『個人』『団体』『企業』の方を対象にしています。



食の現場にいらっしゃ～い

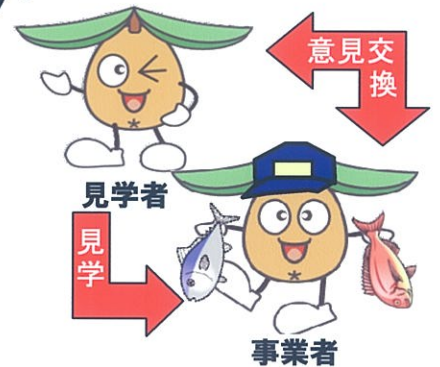
県では、消費者の皆さんが、自主的に食の現場を訪問できる仕組みをつくっています。施設見学や事業者の方との意見交換ができます。

見学対象施設 農業・食品工場・流通施設・販売店など46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。)



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♥

