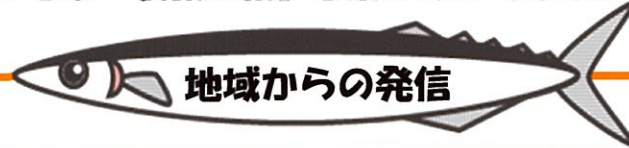


いただきます 元氣ながさき おいしか県 びわ太郎食育通信

平成26年9月 第29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。今年の夏は雨の日が多く、蒸し暑い日が続きましたね。ほくは夏バテをしないように、水分や、栄養をしっかりとって元気に過ごすことができました。秋も長崎の美味しい食材がたくさんありますよ！ぜひ「食欲の秋」を楽しんでくださいね。



地域からの発信

社団法人 日本種苗協会 長崎県支部

社団法人 日本種苗協会について

当協会は、全国の種苗業者の集りで、協会の役割として野菜・花卉・牧草等の優良種子の供給、品種の開発等を促進し、日本の農業ひいては国民全体の生活水準の向上を図ることとしています。

日本種苗協会としてなぜ食育に取り組むのか

現状取り組まれている「食育」の多くは、主に『食の消費面』に焦点を当てた活動となっています。真の意味での「食育」を推進するためには、食のバックグラウンドとなる『食の生産面』に焦点を当てた取り組みが必要と食の原点である種苗を取り扱う業界として、本質的な「食育」の浸透させるための「食育」に取り組んでいます。

活動の概要としては「食の生産」に焦点を当てた「食育」を推進し、子供たち自身が野菜を栽培、収穫、調理して食することで「食」を自ら育み食することの楽しさと喜びを伝える、また、教材として地方伝統野菜などを取り上げることで、地域の食文化伝承にも貢献しています。

活動内容・活動テーマ「タネ屋さんの食育授業」育てる楽しさ、食べるよろこびを体験しよう！

各県の支部が地元の小学校を対象とし、長崎県支部では協会が活動開始した平成21年から取り組んでいます。県内の種苗店が協力し、年度ごとに複数の小学校を選定、主に2年生の「生活の時間」をお借りして年間5回の食育授業を行っています。授業については児童の興味を引くタネのクイズ等を行い、栽培では春はミニトマト・ナス等の果菜類、秋はカブ・白菜等の葉菜類をミニプランターや学級園で栽培しています。

栽培期間中には10回前後畑の管理に出向き、児童たちが収穫した野菜は持ち帰って家庭で食したり、父兄が参加した料理実習と会食に使っています。子供たちからの「ナスやトマトが食べれるようになりました。」とのお礼のお便りには、この取り組みが持つ本質が見えた感じがします。

平成23年～25年の活動実績

- 平成23年度… 「諫早市立諫早小学校2年86名」「諫早市立長里小学校2年17名、4年14名」
「雲仙市立愛野小学校2年67名」
- 平成24年度… 「諫早市立諫早小学校2年90名」「諫早市立長田小学校2年34名」
- 平成25年度… 「諫早市立諫早小学校2年99名」「諫早市立北諫早小学校2年113名」



5月、野菜の苗を植え付け



6月、トマトが大きくなった



11月、赤カブの収穫

😊 大村ずしを伝えのこし隊 (大村)

～ふるまち保育園クッキング会『大村ずしをつくろう』～

【内容】

- ① ○ 実施日時… 平成26年3月5日 10:00～12:00
- 対象者… ふるまち保育園園児 (3～5歳児) および職員 (園長・保育士・調理担当者)
- 活動人数… 『大村ずしを伝えのこし隊』会員5名
- 講 話…
 - ・『大村ずしを伝えのこし隊』について
 - ・『大村ずし』について
 - ・『大村ずし』の材料に含まれる栄養素について (保育園職員担当)
- 調理実習… ・新 (SHIN) 大村ずし



対象者が園児ということで、包丁や火を使うことは難しいと考え、事前に園と会員とで用意し、寿司飯・具を寿司型に詰めていきました。想像よりスムーズに進行できました。

当日の給食には、園児の皆さんが作った『大村ずし』が供され、大変嬉しく思っています。今回の経験で、活動の方法・範囲を上げられたように感じています。

- ② ○ 実施日時… 平成26年7月4日 10:45～13:00
- 対象者… 大村市立桜が原中学校3年生
- 活動人数… 『大村ずしを伝えのこし隊』会員5名
- 講 話…
 - ・『大村ずしを伝えのこし隊』について
 - ・『大村ずし』について
 - ・新 (SHIN) 大村ずしの作り方
- 調理実習… ・新 (SHIN) 大村ずし

他県、他地区からの転入者が多く、また今後、転出の可能性のある方がおられ、「その場所で今日の大村ずしの話をしてね」と活動の広がりへの期待を感じることができました。

またジャマイカからの派遣教師の方が大変興味深そうに、積極的に参加され、「とても美味しい！」とのことで、大変嬉しく思いました。



😊 竹嶋 巖さん (西海市)

【H26年度の大瀬戸小学校での活動】

- 4年生がピワの収穫をしました。今年のピワは春先の好天に恵まれて大きくて甘いピワでした。
- 5年生が田植えをしました。苗が小さくて、まっすぐ植えるのに苦労しました。
- 3年生が大豆を植えました。種を植える、うねたて作業が大変でした。



ピワの収穫



田植え



大豆の種植えとうねたて作業

😊 長崎地区漁業士会(長崎市)

長崎地区漁業士会では、若い世代に水産業への理解と親しみを持ってもらうとともに、魚料理のおいしさを伝えることを目的に、小・中学校生、高校生を対象にした水産教室を開催しています。

平成25年度の活動		
開催校	日時	主な内容
①西海市立大島東小学校 5年生30名	11月1日	○養殖魚への餌やり体験 ○ロープワーク実習 ○マアジの調理・巻き寿司実習
②西海市立大崎中学校 1年生50名	11月13日 14日	○魚の三枚おろし実習(1日目) ○すり身づくり調理実習(2日目)
③長崎市立野母崎小学校 5年生30名	1月20日	○魚の解剖実習
④長崎県立大崎高等学校 2年生18名	1月30日	○長崎の漁業の講話 ○魚介類の調理実習
⑤精道三川台高等学校 1年生20名	2月5日	○長崎の漁業の講話 ○魚の調理実習
⑥長崎市立長崎中学校 2年生70名	2月18日	○魚の解剖実習 ○魚の調理実習



😊 壱岐地区漁業士会(壱岐市)

～お魚料理番組の放送～

壱岐島内での魚食普及を目的に地元ケーブルテレビと連携したお魚料理番組を放送しています。毎回漁業士自慢の旬の魚の調理方法を紹介しており、平成25年度の取り組み開始から「イサキ」、「ブトイカ(ケンサキイカ)」、「ブリ」、「サワラ」、「タコ」(平成26年度)の計5回収録しました。番組は年4～5回(不定期)の収録を予定しており、毎回1ヶ月にわたり再放送されます。放送後は、「レシピを教えてください」などの問合せがあり、旬の魚の調理方法を伝えることができました。

放送日	魚名	参加者	メニュー
①第1回平成25年7月	イサキ	小嶋指導漁業士	刺身、湯引き、サラダ、塩釜焼き、炊込みご飯
②第2回平成25年11月	ケンサキイカ	西村青年漁業士	刺身、イカしゅうまい、イカのかき揚げ、およごし、イカとアスパラの炒め物
③第3回平成25年12月	ブリ	吉木会長	刺身、漬け丼、しゃぶしゃぶ、チャンチャ焼き、ホワイトソースパスタ
④第4回平成25年3月	サワラ	・住吉指導漁業士 ・堤雄二指導漁業士	刺身、タタキ、しゃぶしゃぶ、炙り寿司、炊込みご飯
⑤第5回平成26年6月	タコ	・田島指導漁業士 ・立石青年漁業士	刺身、しゃぶしゃぶ、炊込みご飯、たこ焼き、タコサラダ、タコフライ



😊 佐々町食生活改善推進連絡協議会みどり会

【H26年度の活動】

6月28日に佐々町文化会館にて佐々町小・中学生「少年の主張 佐々大会」が行われ、応援を兼ねた食育PRを行いました。朝ごはんは食べていますか？やっぱり食べることが1番です。6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。今後も頑張ってもらえるように、ポケットティッシュに思いをこめて配布をしました。



地域の活動報告・今後の予定

😊 清水 文子さん（諫早市）

【H26年度の活動】

- 6月… “お口の健康フェスティバル”（お口の健康を維持するためのイベント）の中で、『噛み応えのある料理・・・炒り大豆ご飯』を諫早地区の栄養士会員とつくり、市民への試食提供をおこないました。
また、虫歯予防のために、カルシウム豊富な食品の情報提供や噛むことの効用などの話をしました。
- 11… 諫早市飯盛町公民館において、健康アップクッキングをおこないました。

噛み応えのある料理・・・「炒り大豆ご飯」レシピの紹介

分量	作り方
米 2合	① 米は炊く30分前に洗い、分量の水に浸けておく。 ② ちりめんじゃこはさっと洗って、水気をきる。 ③ にんじんはせん切り、枝豆はさっとゆで、ざるにあげておく。 ④ ①に調味料と水を加え（目盛り2合まで）ひと混ぜしてから、ちりめんじゃこ、にんじん、炒り大豆をのせて普通に炊く。 ⑤ 炊きあがったら枝豆を加えて混ぜる。
水 目盛り2合分	
炒り大豆 50g	
ちりめんじゃこ 20g	
にんじん 30g	
むき枝豆（冷凍） 60g	
酒 大さじ1	
濃い口しょうゆ 大さじ1/2	
塩 小さじ1/4	
エネルギー358kcal たんぱく質12.8g 脂肪4.2g カルシウム70mg 食塩相当量0.8g	



😊 いちご保育園（諫早市）

【H26年度の活動】

- 4月… 地域の農家の方のご好意で、いちご狩りをさせていただきました。たくさん持って帰ったいちごで年長さんが、ジャムを作り、次の日のおやつで『いちごヨーグルト』や『ジャムパン』にして食べました。みんな美味しくて、ニコニコ顔でした。



いちご狩り



ジャム作り



ジャム



ジャムパンおいしいー

😊 うつみ乳児保育園（松浦市）

【H26年度の活動】

2歳児15名が玉ねぎを収穫しました。慣れない手つきで玉ねぎをヨイショ！思ったよりスムーズにぬげ、笑顔で「とったよー。」と差し出す玉ねぎと満面の笑み。匂いを嗅ぎ、「目のしょぼしょぼする」「辛い匂いのする」と言い出す子、皮をひたすらむく子、そのままかじる子もいて、興味津々でした。

その後は、数分間レンジにかけて、かつお節ポン酢をかけて食べました。「甘いねー。美味しいねー。」との声や、食べ足らず「もっと欲しい。もっと食べたい。」と言い出す子どももいました。その後は家にも持ち帰り、お父さんやお母さんと保育園の話しながら玉ねぎ料理を食べたそうです。

子ども達が園で実際に野菜の世話をし、その野菜を使った料理を食べることで、子どもたちに食への興味、関心をもってもらうと行なっています。



😊 早岐幼稚園（佐世保市）

【H26年6月の活動】

- 家族参観に『食べるんジャー』が登場しました。各コーナーには食に関するゲームや製作を用意し、親子で楽しんだ後、食べるんジャーと好き嫌いをしないで何でも食べる約束をして、一人一人にご褒美の缶バッチが配られました。その日から、嫌いな野菜を食べるようになったり、食べ物の働きを家族で話したりしながら食べるようになったと手紙をいただきました。また、8月には小学校の先生と幼稚園教諭が食について劇をしたりゲームをして、食べ物の働きを再確認したり、食べることの大切さを学びました。
- 早岐小学校2年生の皆さんと一緒にいもさしをしました。秋の収穫を楽しみにしながら「おいしい芋が実りますように」と願いを込めてさしました。



食べるんジャー

ゲームコーナー

いもさし

😊 今福保育園（松浦市）

【H26年度の活動】

5月に、5歳児が保育園の近くの畑をお借りして、ジャンボカボチャの苗を植えました。8月に収穫して、ジャンボカボチャコンテストに出品しました。



😊 みつば乳児保育園（川棚町）

【H26年度の活動】

- 5月… 1～5歳児が夏野菜のきゅうりや、枝豆、さつま芋の苗を園の花壇やプランターに植えました。
- 7月～… 野菜を収穫します。収穫した野菜は給食やクッキングで使う予定です。
- 8月… 0～5歳児と園児の祖父母が敬老会も兼ねて、祖父母と一緒にゲームをしたり、食事をしました。

【今後の予定】

- 12月… 日本の伝統文化を知り、保護者と一緒にもちつきを楽しみます。
- 3月… 3～5歳児と、5歳児の保護者がみんなで『お別れ会食会』で食事をします。



😊 諫早純心幼稚園（諫早市）

【H26年6月の活動】

- 毎日… 昼食時には、手を合わせて食前と食後のお祈りを行ないます。お弁当の子どもたちの合図に合わせて、全員で美味しいお食事をいただけることに感謝し、心を合わせて神さまや周りの人々へお祈りをしています。
- 5月… 年長児が大好きなホットケーキ作りに挑戦しました。みんなで作って食べる楽しさはもちろん、作る手間暇や、小麦粉、砂糖、卵などの材料に触れ、動物や植物の命を頂いていることも知らせていきます。おいしく焼けたら、お友達や先生方にもおすそ分け♪
- 6月… 芋苗植えを行いました。園バスに乗って、少し離れた場所にある畑に行き、一生懸命に手を使って土を掘り、植え方を教えてもらいながら秋の収穫を楽しみにみんなで植えました。
- 栽培… 園舎の裏に畑を作り、様々な種類の野菜を植えています。子どもたちがいつでも実物に触れることができ、どのようにして野菜ができていくのかを観察できるような環境を作っています。

「いつもありがとう」の心で！

幼稚園に牛乳やパンを届けてくださる地域の方に、日頃の感謝をこめて毎年、勤労感謝の日には感謝状と手作りの花のレイを送っています。毎日食べているお弁当や給食も、たくさんの人たちが準備してくださっていることを知り、感謝する心を持てるよう関わっています。



食前・食後のお祈り



ホットケーキ作り



芋の苗植え



野菜の栽培

😊 おふくろの味を守る会 原田洋子さん（諫早市）

【H26年6月の活動】

『おふくろの味を守る会』と『ウエスレヤン大学』とコラボレーションして、大村夢ファーム『シュシュ』にて6月15日に、父の日のイベントを開催しました。

長崎ウエスレヤン大学国際学科の中国からの留学生による、中国との交流会として、中国の家庭料理「にくまん」の調理を通じて子ども達も中国の生活を学び、参加者35名が楽しい一日を過ごし、お父さんにプレゼントのお土産を持って帰りました。



😊 三浦小学校（大村市）

【H26年6月の活動】

6月10日から24日までの期間、『早ね・早起き・朝ごはん』の取り組みを行ないました。内容は以下の①～⑤点で、15日間、毎日調べて生活のリズムの向上を目指しました。

- ① 朝の体温
- ② 便の有無
- ③ 起床時間
- ④ 朝食チェック
- ⑤ 夜の歯磨き



😊 かめりあこども園（大村市）

【H26年度の活動】

- 4月・5歳児がいちごのヘタをとり、つぶしてジャムを作りました。
- 5月・出来上がったジャムを給食のパンにつけて食べました。



ヘタ取り中



楽しみ♪



手作りジャムおいしい！

😊 西有家保育園（南島原市）

～いちごの収穫とジャム作り～

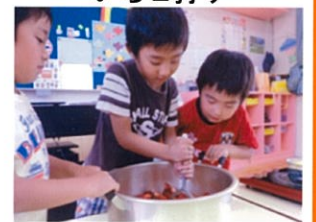
いちご狩りに出かけ、摘み立てのいちごで年長組がジャム作りにチャレンジしました。「おいしくな～れ」と言いながら交代でゆっくりと混ぜ、火が通ってくると甘い香りがお部屋に漂いました。おやつにヨーグルトにのせたり、ジャムパンにして美味しく頂きました



いちご狩り

～梅ジュース作り～

年長組が梅ジュースをつくりました。梅を洗い、ビンの中に「おいしくな～れ」と言いながら梅と氷砂糖を交互に入れ最後にりんご酢を入れました。「氷砂糖が減ってきた」「氷砂糖が下に集まってきた」「梅が上に浮いてきた」などと観察しながら楽しみに出来上がりを待ちました。その後、5倍に薄めて試飲をしたり、ゼリーやシャーベットにして頂きました。



いちごジャム作り

～夏野菜植え～

5月19日の食育の日に年長組が、なす・ピーマン・きゅうり・ミニトマトの苗を植えました。毎日「おいしくな～れ」と言いながら水やりや観察をして収穫できる日を楽しみにしました。また、畑が通りから見えるので地域の方々も野菜の成長を楽しみにしてくださっています。七夕会でおじいちゃん、おばあちゃんに収穫した野菜を使ったカレーライスをご馳走しました。



梅ジュース作り

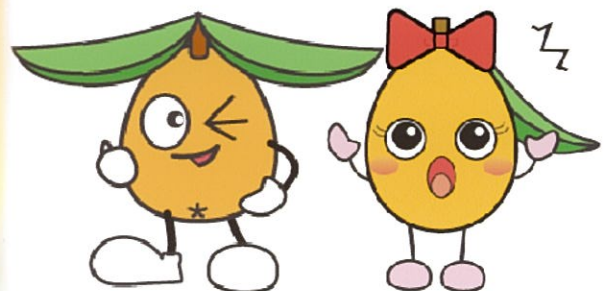


長崎県民のみなさん。

今回もたくさんの食育活動報告が届き、10ページにもなる、内容盛りだくさんの「びわ太郎食育通信」となりました。

今回は、新しく長崎県の食育ボランティアに登録された方も多く、初めてこの食育通信で、ぼく達のことを知った方もいらっしゃると思います。

今後も、みなさんのご協力のもと、より多くの方に長崎県の食育活動を、この「びわ太郎食育通信」で発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします！



長崎県 食育および食の安全・安心
イメージキャラクター「びわ太郎 こびわちゃん」



平成26年度 長崎県食育推進活動表彰を開催しました（7月23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4団体、1個人の方々が受賞されました。平成26年度の受賞者をご紹介します。

坂本洋一 氏

中学生の保護者、若い母親、大学生などを対象とした「大人の食育」の普及や慢性腎臓病の講座の中で腎臓にやさしい特別メニューを紹介するなど、フレンチシェフとしての技術を活かして幅広く活動されています。

特定非営利活動法人 福江島おんだけ振興会

郷土食豊かな体験教室などを通じて子ども達の食育推進と健全育成に尽力されています。来島者への体験の場としての協力や島内の資源を活用した産品開発研究は福江島の魅力アップにつながっています。また、レストランでは「長崎県健康づくり応援の店」として地域住民の健康づくりをサポートされています。

壱岐地区生活研究グループ連絡会

壱岐地区の食生活の研究・食育活動を中心に取り組まれています。「米粉麺」の開発、それを使った新しい郷土料理への活用をめざした取組を展開されています。郷土料理の研究はもとより、「食の体験・学習」の指導も担われ、イベントやメディアを通じた郷土料理の紹介は、壱岐市の観光発展にも寄与されています。

「ふるさとの味・かーちゃんの味」つたえよー会

小値賀町において、さまざまな分野で活動をしている団体で構成されている会です。幅広い知見が多くの活動の中で活かされています。郷土料理の提供はもとより、地元食材の新鮮・安心・安全の面からの良さへの理解への導きや消費拡大など、小値賀島の自立をめざした取組が島内全域での食育の実践へとつながっています。

さいかい元気村協議会

「農的暮らし」をコンセプトとして、農作物の作付け、収穫、調理、食することを通して自然の恵みを体感できる内容で取り組まれています。これらの取組は、耕作放棄地の解消にもつながっています。また、豊富な体験メニューや年間を通じた活発な取組は、都市部と農村との交流人口の拡大にも貢献されています。

おめでとうございます

～画面左から～

- 「ふるさとの味・かーちゃんの味」つたえよー会
- 福江島おんだけ振興会
- 濱本副知事
- 坂本洋一 氏
- 壱岐地区生活研究グループ連絡会
- さいかい元気村協議会

受賞者のみなさん
はい！チ～ス！



～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

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。



【団体】

団体名	活動分野
新松浦漁協女性部 新星鹿支部 松浦市	○食文化の伝承と地産地消

【個人】

名前	活動分野
酒井さん 諫早市	○食生活と健康、栄養 ○食品の安全・安心
中原さん 時津町	○食生活と健康・栄養 ○食育全般
池田さん 長崎市	○食生活と健康・栄養 ○農産物の生産 ○食文化伝承と地産地消
山崎さん 諫早市	○食品の安全・安心

「生活習慣に関する状況」長崎県は…

BMIの平均値 (男性20～69歳) …47都道府県中ワースト1位 (24.4kg/m²)
 (女性40～69歳) … // 2位 (23.6kg/m²)

歩数の平均値 (男性20～64歳) …47都道府県中43位 (6,823歩/日)
 (女性20～64歳) … // 43位 (6,226歩/日)

※～「平成24年 国民健康・栄養調査報告」厚生労働省より～

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数
 ○BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)
 ※日本肥満学会ではBMI 22を標準としています。



しいたけの「どんこ」と「こうしん」の違い

「どんこ」とは、乾しいたけのうち、かさが7分開きにならないうちに採取したものをいいます。
 「こうしん」とは、乾しいたけのうち、かさが7分開きになってから採取したものをいいます。
 一般的に、炒めものには「こうしん」、煮物には「どんこ」が向いています。
 しいたけの栽培方法は、クヌギ、コナラ等の原木に種菌を植付ける方法(原木栽培)と、おが屑にふすま、ぬか類、水等を混合してブロック状、円筒状に固めた培地に種菌を植付ける方法(菌床栽培)があります。

～全国食品安全自治ネットワーク「くらしに役立つ食品表示ハンドブック第4版」より～

【お詫びと訂正】

前回のびわ太郎食育通信28号『各市町の取組（吉岐）』にて間違いがありましたのでお詫びして訂正いたします。

◎訂正前『吉岐市 食卓の絵コンクール』→訂正後『吉岐市 カムカムクッキング』の開催』



😊吉岐市 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。

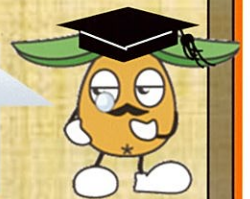
献立：雑穀米ごはん、ビーンズバーグ、めがらみ（干しわかめ、切干大根を使用した郷土料理）、牛乳もち、いりこの佃煮

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

～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）ということ为前提に、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。



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『雲仙市での『親子食品安全教室“めざせ！たまごマスター”』』『食品表示調査体験』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下さい。



『親子食品安全教室“めざせ！たまごマスター”』での洗卵選別包装センター見学とカステラ作り体験

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 ♥

長崎県 食品安全

検索

