

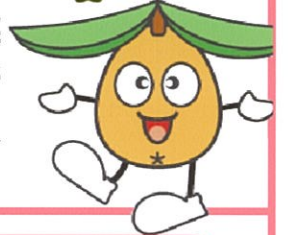
# いただきます 元氣ながさき おいしか県 びわ太郎食育通信

平成27年2月 第31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

長崎県 食品安全

検索

こんにちは！ほくびわ太郎です。長崎県は、周囲を海に囲まれ、海岸線の延長は約4,165kmで、なんと！全国第2位の長さです。せっかく新鮮な海産物を食べられる恵まれた地域ですので、旬のおいしい魚をどんどん食べてくださいね！



## 食育講演会を開催しました(12月13日)

～心にしみる食育のはなし～



沢山の方に参加していただきました

さまざまな食育の取組事例をとおして、“食”の持つ役割と大切さを学び、これからの“食”との関わりを考える機会となるよう開催しました。当日は、多くの県民の皆様にご出席いただきました。ありがとうございます。



### 【講演】

#### ① 「生きる力で学力向上!!

～“みそ汁の日”と親子のつながい～

講師：南島原市立口之津小学校 福田泰三 教諭

児童とその保護者によるみそ汁作りを通じた福田先生自身の体験談をお聞かせいただきました。

また、質疑応答・意見交換では、地元南島原市に対する熱い思いを感じることができました。



福田 先生

#### ② 「子ども達、そしてお父さん・お母さんへの思い

～食をとおして育つもの・ぬくもりの手つなぎを～

講師：社会福祉法人新光会新田保育園 上橋俊子 栄養士

上橋先生ご自身による本当にたくさんの食育実践例をご紹介いただきました。

参加者の皆様におかれても、今後の取組の参考になる内容が多かったのではないのでしょうか。



上橋 先生

### 【活動報告】

「にこまるおこしで諫早を元気に！」

報告者：長崎県立諫早農業高等学校 生活科学科<sup>1</sup>プロジェクトチーム

6人の高校生による活動報告でした。その内容はもちろんのこと、口調やスライドのまとめ方など、発表の技術はとても素晴らしかったです。



諫早農業高校のみなさん





😊 **川棚町食生活改善推進協議会(川棚町)**

- 日 時 : 平成26年11月2日(日)
- 場 所 : 川棚勤労者体育センター
- 内 容 : 川棚町愛育食育フェスティバル

川棚町母子愛育班連合会と川棚町食生活改善推進協議会で実行委員会を立ち上げ、標記フェスティバルを開催して今年で9回目となりました。

フェスティバルは、子育て支援の一環として母子のふれあいの場、食育の普及に努め、本町の母子保健や食育推進に寄与することを目的として、小学生までのお子さんとその保護者を対象に実施していますが、今年は111名のお子さんと106名の保護者で賑いました。

食改推進員は、JA女性部の方の協力のもと20組の親子を対象にしたみそ作りや、はし使いコーナー、野菜の切り口をスタンプにお絵かき・スタンプコーナーを実施しました。また、健康かわたな21推進委員や小串小学校あぐりクラブの方々にご協力いただき、地元の野菜を使った「川棚うまか鍋」の無料提供、小学生による野菜の栽培(活動報告)等の食育に関するコーナーも設けることができました。



みそ作り

😊 **竹嶋 巖さん(西海市)**

10月、大瀬戸小学校5年生が稲刈りをしました。

刈り取った稲を結束するのがとても難しかったようでした。



😊 **新松浦漁協女性部(松浦市)**

**6年前に県の事業として始めて行った、星鹿小5年生による2泊3日の通学合宿の手伝い(料理指導)を続けています。食の大切さを実感した3日間になりました。**

- 10月20日(1日目)… 朝食と夕食を、子ども達と一緒に作りました。
- 10月21日(2日目)… 2日目の夕食には地元で伝わる押しずしと、魚のすり身に野菜を刻んで入れたすり身揚げを指導しました。魚食普及を兼ね、食の大切さや安全・安心の食品についての食育指導も場所が変わると、子ども達もまた、熱心に聞いてくれました。



調べてみました!



**たけのこは「旬」のうちに食べるから「筍」**



たけのこを「筍」とも書きます。「旬」とは10日の意。芽生えて10日以上経つと、かたくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味で当てられたそうです。たけのこは、「朝掘りをすぐ食べよ」と言われるほど鮮度で味の差が大きくなります。一昼夜で、2~3倍にもなります。地上に伸びるほど、また、時間が経つほど空気に触れてえぐ味が増し、このえぐ味のもととはホモゲンチジン酸とシュウ酸。たけのこをゆでるときに米ぬかを加えると、米ぬかのカルシウムが、これらのえぐ味のもとと結合して中和してくれます。昔の人の知恵にも驚かされますね!

~群羊社「たべもの・食育図鑑」より~

~6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』~

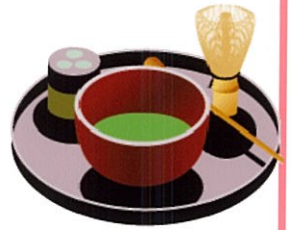




## 😊 白山保育園（島原市）

### 【H26年度の活動】

- 10月… 年長児が、お菓子を園児や地域の人に「お運び」をした後、お抹茶を立ててもてなす『お茶会』を開き、日本の伝統的な行儀作法やおもてなしの心を身につけました。
- 11月… 自分達で植えた芋の苗を水やり等をして育て、収穫した芋を焼き芋にしました。芋を洗い、新聞紙で包みホイルで巻いて、たき火に入れました。おいしくいただきました。
- 12月… 白山長生きクラブ（島原市で活動している老人クラブ）が火をおこし、もち米を蒸す様子を見学しました。3～5歳児は、もちつきをしたり、まるめるなどしてみんなで雑煮やあんこ餅、べったら餅を食べました。



## 😊 深江幼稚園（南島原市）

### 【H26年度の活動】

12月に年長児16人が干し柿作りに挑戦しました。園の敷地内で採れた渋柿のヘタとりから始まり、丁寧に丁寧にとっていました。初めての体験だったようです。

「どうして甘くなるのかな？」「食べたことないから食べてみたいな」と色んな声が聞こえてきました。皮むきは保育士ですませました。

冬の冷たい風と太陽をいっぱい浴びるように屋上の日当たりの良い場所を選びつるします。紐をはさみで切るのは年長児の仕事になりました。また、熱湯に入れてアクをぬく作業を真剣に見ていました。一週間ほどで少しやわらかくなり、そうしたら年長児で柿もみです。柿もみをすることで甘くて美味しい干し柿になるのです。「いいにおい」「甘いにおいね」など出来上がりが楽しみの様子でした。

子ども達は毎日の天気が気になる様子で、お家の人に天気予報を尋ねたりニュースを見たりしているようでした。



## 😊 西有家保育園（南島原市）

### 【H26年度の活動】

- 6月【田んぼ作り】… 2リットルのペットボトルの上部を切り、土と水を入れて棒でかき混ぜ、小さな田んぼを作りました。
- 7月【田植え】… 土と水が仲良くなったので、稲を4～5本指でつまんで植えました。土の中は冷たくて柔らかくて気持ちよかったです。《写真①》
- 10月【稲刈り】… 稲の根元を手でつかみはさみで切りました。切った稲はわらで束ねて鉄棒にかけて干しました。《写真②》
- 11【脱穀】… 牛乳パックに穂先を入れて、パックの口を押さえてもらい稲を引っぱると、パックの中にパラパラとお米がとれました。
- 11【粃摺り】… すり鉢にとれたお米を入れて、ゴルフボールでゴリゴリと摺ると、粃殻が外れて玄米ができました。
- 11【精米】… ガラス瓶に玄米を入れ、すりこぎでトントンとつくると米ぬかがとれて真っ白のお米になりました。《写真③》
- 11【おにぎり…作りと試食】 精米した米を給食の先生に炊いてもらい、梅干しやおかかを入れおにぎりを作って食べました。味は別格でおいしそうに食べていました。《写真④》





## 😊 純心幼稚園・保育園（長崎市）

### 【H26年度の活動】

- 6月… 年長児が畑へ出向き、保護者の手を借りながら1つ1つ丁寧に苗を植えました。
- 10月… 普段は縦割り保育で過ごし、年長者として頑張っている年長児だけの登園日を設け、担任と一緒に思い切りゲームを楽しんだり、白玉フルーツ作りを体験しました。
- 11… 年長児が植えた芋をみんなで収穫し、家庭でどのようにして食べたかななどを、クラスで報告しあいました。
- 12月… 年長児がクリスマスケーキの飾り付けを行い、みんなでクリスマスを祝いました。

月に1度、園の栄養士が、子どもにわかりやすい絵や道具を使って、食育に関する話をしています。



## 😊 光の子乳児保育園（佐世保市）

### 【H26年度の活動】

- 10月… 園児と保護者を対象に給食試食会を行いました。試食会を通して実際に食べていただき、その中で食育についての指導と相談を受けました。
- 11月… 収穫感謝祭を行いました。野菜や果物を持ち寄り、管理栄養士より食育の指導を受けました。



## 😊 今福保育園（松浦市）

### 【H26年度の活動】

- 11月… 保育参観の後、2歳児親子で給食を試食していただきました。
- 1月… 3歳児親子で親子体操をして、給食を試食していただきました。
- 2月… 保育参観の後、4歳児親子で給食を試食していただきました。



## 😊 かめりあこども園（大村市）

### 【H26年度の活動】

11月23日が勤労感謝の日ということで、いつも働いている家族や先生に感謝の気持ちを込めて年長児が“クッキー作り”を行いました。

クッキー生地感触を楽しみながら、星やハート、うさぎなどいろいろな型に抜きました。お昼からは、手作りのメッセージをつけて袋詰めをしました。クッキーを渡すときには、大きな声で感謝の気持ちを述べることができました。



クッキー型抜き中



袋詰め



お楽しみ味見タイム



先生へ

## 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 ♥

