

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28年3月 第35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/>

誰かと一緒に食べる食事っておいしいね！楽しいね！」優秀賞発表！！

『びわ太郎食育通信33号』でも案内しておりました作品募集において、見事、優秀賞に選ばれた作品をご紹介します！受賞おめでとうございます。



おめでとう  
ございます!!

## 〈標語部門〉



何食べよう 何作ろう  
食で広がる 親子の会話

長崎県立諫早農業高校 2年  
佐々木 菜摘 さん

## 〈写真部門〉



長崎日本大学中学校 1年 松本 紗也加 さん

## 〈ポスター部門〉



諫早市立長田中学校 2年 川原 里咲 さん

## 生活協同組合ララコープ

【松信農園援農みかん狩り&SEW大西海ファームSPF豚肉試食生産者交流会】

- ・日 時：11月22日（日）10時～12時30分
  - ・場 所：松信農園
  - ・参加者：40名（大人23名、子ども17名）
  - ・要 員：エリア委員5名、職員4名
  - ・生産者：松信農園2名、SEW大西海ファーム3名
- <目的>産直みかんの援農体験と生産者との交流



長崎市鳴見町でみかん農園をおこなっている生産者の松尾さんと、西海市でSPF豚を養豚しているSEW大西海ファーム場長の辻岳さんと、組合員さんとの交流をおこないました。

今回、子どもも含めて40名の参加がありました。生産者のみかん収穫のお手伝いをおこないました。収穫したみかんは軽トラックいっぱいになるほどたくさん収穫できました。

収穫量は約400kgです。援農をとおして安全安心な食べ物を作るために生産者が苦労していることや収穫までの農作業の過程など楽しく交流しながら組合員さんに伝えることができました。

みかん狩り援農の後は、BBQで組合員さんにSPF豚肉の試食をおこなっていただきました。試食した組合員さんからは「お肉がやわらかくておいしい」「臭みもなくおいしい」などの声を頂きとても好評でした。

## 【エコDE長崎おせちクッキング】

- ・日 時：25年12月7日（月）
- ・講 師：脇山順子先生（長崎の郷土料理研究家）
- ・参加者：34名
- ・メニュー：「伊達巻き（カステラかんぼこ）」「豆腐入り白玉だんごと飾りかまぼこのすまし汁」「五色なます」「りんご寒天」

<目的>食材を無駄にしない料理を学び、物を大切に扱うことを伝える

だしを取ったあとの昆布と鰹節で「出しガラの佃煮」を作りました。食材である人参、生姜、大根も皮まで丸ごと使いきるゴミを出さないエコクッキングとなりました。実際に出たゴミは卵の殻だけでした。またリサイクルの観点から「伊達巻き」を焼く「焼き型」には古新聞を用いて作成し料理しました。

今回、脇山先生からは、エコクッキングの他に、「食」の大切さとして、手作りで伝わる家族への心遣いや日本の食文化など、忙しい毎日の中でも大切にしていきたいものについて学ぶことができました。

参加者からは、「捨てるものがほとんどなくて自宅に帰ってからも上手に取り入れていきたいと思えます。」「今まで捨てていたものもおいしく食べられ、もったいなかったなと思えました。今回のエコクッキングでとても勉強になりました。」「野菜の皮も使用することで栄養面もエコにも良いので今後自宅でも活用したいと思えます。」などたくさんの声を頂くことができました。

### 《写真：おせち作りの様子》



## 😊 長崎県学校給食会

「第5回学校給食感謝祭2015～もっと学校給食を知ってもらおう～」を開催しました

栄養教諭・栄養士・学校給食関係者・児童生徒・地域住民の方にご来場いただき、今年も大盛況のうちに終わることができました。

また、昨年度に引き続き、食育カレンダー凶画表彰式を行いました。長崎県内の児童・生徒の皆さんから応募された554点の凶画作品の中から87点が入賞されました。当日の表彰式には19名の方が出席してくださいました。

### 【主な内容】

○試食・試飲 … 学校給食用のパンや米粉パン、長崎県学校栄養士会による「豆のカレースープ・じゃがちゃん・りんごケーキ」の試食、脱脂粉乳や県産のみかんを使用したジュースの試飲など。

○食育イベント… 「魚釣りゲーム」「冷凍庫体験」「手洗いチェッカー」の体験、「食育クイズ」等

○協賛メーカーによる学校給食用物資の展示等

### 【ご来場者の声】

- ・学校給食の歴史を知れて、給食をもっと大切にしようと思いました。
- ・子供たちが笑顔で参加してよかったです。米粉パンもおいしかったです。
- ・毎年楽しみに来ています。来年もまた来たいです。



表彰式



試食



魚釣りゲーム

## 😊 佐世保市食生活改善推進協議会

児童センターまつりで『ゲームで食育』

12月6日（日）に佐世保市の9か所の児童センターが年に一度合同で開催する児童センターまつりで、『ゲームで食育』を行いました。豆つかみゲームとパネルシアターで、栄養バランスのいいお弁当のつめ方をお話した後、タオルを使ったごはんや、紙粘土でつくったおかずをお弁当箱につめてもらいました。

140名の子どもたちと保護者の方々にご参加いただき、食べることの大切さをお話ししました。



豆つかみゲーム



弁当つめ体験



## 😊 大島「SOY-ne」(西海市)

### 三世代交流会の開催

11月29日に西海市大島西小学校にて、今年もみそ汁を提供し、200名で楽しみました。食事と大島の味を子どもへとつないでいます。家でみそ汁を飲まない子どもも、この日はおかわりをして楽しく過ごしていました。子どもとお年寄りが同じテーブルを囲んで食べることも大切です。



27年度もたくさんの食育活動報告をありがとうございました。長崎県のみなさんが、「食育」や「食の安全と安心」についてもっと関心を持っていただけるよう、ほくもこの「びわ太郎食育通信」を通して、県民のみなさんに発信していきます！

また、ホームページや、フェイスブック「びわ太郎食育日記」でも日々、新しい情報を発信しておりますのでぜひ、ご覧ください！！

### 地域からの発信



## 😊 平戸幼稚園(平戸市)

### 『ひらどっ子 おいしいもの まつり』の開催

- ・日 時：11月13日(金)
- ・場 所：平戸幼稚園の前庭、遊戯室、テラス等
- ・対象者：園児、保護者、漁青連と農青連の方々

- ① 平戸幼稚園・保護者・漁青連・農青連・平戸市水産振興班のコラボで、毎年秋に行われている収穫感謝祭。今年で5回目。
- ② 園児達の豊かな心を育てる平戸幼稚園の『食育を通じた教育』の一環。
- ③ 平戸幼稚園の食育の永遠のテーマ「命を育て・命をいただき・命をつなぐ」体験活動の一環。
- ④ 園児が6月から農青連の方の指導の下、育てたバケツ稲の米のおにぎりや園児達が育てたタマネギや野菜・芋を戴く。
- ⑤ 農協からいただいた野菜や漁協からいただいた魚などを、園児・保護者・漁青連・農青連・振興班の方、みんなで調理体験をする。
- ⑥ 園児は、すり身作りや竹輪作りも体験する。
- ⑦ 漁青連の方から、1時間前までは生きていて泳いでいた平戸で捕れる魚の紹介をしてもらい、生きている魚の命を戴くことに気づく。
- ⑧ お母さん方は、漁青連の指導の下、魚捌き体験をする。
- ⑨ プログラムは、園児達の司会で進められ、園児達は、料理や歌、キノコ作りの発表をしたりと、主体的に活動し、大人がそれを支える活動。



## 😊 花高保育園(佐世保市)

平成27年度の取り組み

- 4月 … 花高山の広い畑にて一昨年11月に植えた玉ねぎの収穫をしました。
- 5月 … 玉ねぎの後の黒いマルチシートを取り除き、耕して牛糞をまいてうねをつくり、芋さしの準備をしました。
- 〃 … 園庭の畑にて夏野菜(きゅうり・トマト・なす・パプリカ・ピーマン・枝豆)と二十日大根の種を植えました。
- 6月 … 夏野菜に毎日の水やりや、二週間後に追肥をしました。また、二十日大根に青虫がたくさんいて、割り箸で取り除きました。  
7、8月に収穫した夏野菜は、給食でいただきました。
- 〃 … 地域の方に教えていただきながら芋さしをしました。
- 7月 … 芋畑の草むしりをしました。
- 10月 … 芋ほりをしました。
- 11月 … 玉ねぎの苗を植えました
- 12月 … 餅つきについてもらった餅を丸めました。
- 2月 … 保育参観解体保育『お店屋さんごっこ』にて、一年間の食育の展示をしました。



たまねぎの収穫



夏野菜の収穫



芋ほり

## 😊 清水 文子さん(諫早市)

『親子おにぎりクッキング』

27年11月19日 諫早市にある『認定こども園ふじ幼稚園』の子育て支援“ばんだ親子広場”において、親子おにぎりクッキングをおこないました。

子育てサポーター“野と花”(代表:松原日出子)の活動の一環としての実施です。

親子でラップおにぎりをつくり、おにぎりの上に型抜きしたハムやチーズ、きゅうり、トマトなどをのせていただきます。興味津々の子ども達・・・ママと手を重ねて星形やハート型などいろんな形が出来ました!!自分で作ると楽しいね!!

野菜や豆腐のスープといっしょにいただきました。

(若い方々を対象に、食への関心を深め、子育ての応援を目的として活動しています)



## 😊 今福保育園(松浦市)

給食試食会の開催

まず、1歳児と2歳児に分かれ、制作やふれあい遊びをし、その後、一緒になり自己紹介をして交流し、みんなで給食試食会を行いました。その後、4歳児クラス、3歳児クラスも給食試食会を行っています。



## 😊 新松浦漁協女性部(松浦市)

### 星鹿小学校での魚を使った調理指導

#### 【5年生】

総合学習の時間を利用して5年生を対象に魚を使った調理実習を行いました。

地元で水揚げされたアジを使い、3枚におろして刺身とアジフライにしました。

また、地元で加工されたちりめんじゃこめしにしました。米は学校の田んぼで収穫された物を使い、全て松浦産でした。安心、安全な食品の話子ども達も真剣に聞いてくれました。

#### 【3年生】

アジを使ったかまぼこを作りました。(蒸しかまぼこ、野菜入り揚げかまぼこ)後ですりつぶしてしまうので、3年生でも安心して3枚におろしに挑戦する事ができました。

ちりめん加工にも事前に見学に行っており、地元産での食育の大切さを少しでも感じてくれたと思います。



## 😊 西有家保育園(南島原市)

### さつまいもの栽培と収穫(年長児)

- 苗植え… 6月に畑のむねの上に苗を寝かせるように置き、土をかぶせて植えました。
- お世話… 毎日「おおきなあれ」と声を掛け、どんどん大きくなっていくのを観察しました。
- 収穫… 芋ほりでは、芋が傷付かないように掘りました。様々な芋がたくさん採れました。
- 調理… 『いきなり団子』を作りました。芋を洗い、給食の先生に作り方を教えてもらいながら作りました。白玉粉、小麦粉、水を耳たぶの柔らかさになるまでこね、芋を先生と一緒に輪切りにしました。生地であんと芋をのせ、破れないよう優しく包みました。20分ほど蒸してできあがり。つやつやしてとても美味しかったです。

【感想】 今回、苗植えから収穫、クッキングまで体験することで、芋の成長の喜びや料理の楽しさなどを感じることができた。また、収穫した芋は各家庭に持ち帰り、家の方と一緒に調理して少しでも家庭の方に「食育」を広げることができて良かった。



### 米の栽培と収穫(年中・年長児)

- 田作り… バケツに土と水を入れ、棒でかき混ぜて小さな田んぼを作りました。
- 苗植え… 土と水が仲良くなるまで待ち、稲を田んぼの中に植えました。
- お世話… 水やりや日当たりの良いところなどしてお世話をしながら観察をしました。
- 稲刈り… 稲の根元をつかみ、はさみで切りました。切った稲は、わらで束ねて干しました。
- 脱穀… 牛乳パックに入れ、パックの口を押さえて稲を引っ張るとお米が取れました。
- 粳摺り… すり鉢にお米を入れて、軟式野球ボールで摺ると、粳殻が外れて玄米ができました。
- 精米… ガラス瓶に玄米を入れ、すりこぎでつくとぬかがとれて、白いお米になりました。
- 試食… 給食の先生に炊いてもらい、おにぎりを作りました。さんまバーベキューもしました。

【感想】 去年はペットボトルで育てたが、バケツの方が広いのでよく育った。お隣の方に色々とお知らせしながら、たくさん収穫できた。米作りを通して、農家の方の大変さを体験でき、収穫の喜びを感じ、感謝の気持ちを持つことができた。



# 😊 純心中学校(長崎市)

## 【労作活動にて農作業体験】

仲間との生活や労働を通し心と体を育てる『錬成会』。大きく分けて3つの活動がありますが、そのうちの「労作活動」では、種まきから収穫まで土に親しみ、収穫を喜びます。収穫されたさまざまな野菜は、希望する生徒、職員が購入。いろいろな作業を通して学年・クラスごとに農作業を体験できるよう年間プログラムを組んで活動しています。

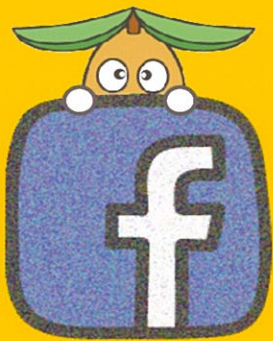


	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
カボチャ		植付					収穫					
ダイコン						種蒔	追肥		間引			
サツマイモ			植付	除草		除草						
ジャガイモ	追肥	追肥	収穫			植付	追肥	追肥		収穫		植付
ソラマメ							植付		除草			収穫
タマネギ	追肥	倒茎	収穫					植付		収穫		植付
キウイ							収穫					

夏休みの  
労作活動は  
スタッフの  
仕事です

## 県からのお知らせ

~ 6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』~



### Facebook「びわ太郎食育日記」

フェイスブック『びわ太郎食育日記』はもうご覧いただけましたか？この日記は食育に関する旬の情報が満載！！  
レシピ・豆知識・クイズ・イベント情報などなど楽しい内容となっています。定期的にアップされていますので、どうぞ『びわ太郎食育日記』をご覧ください。

調べてみました！

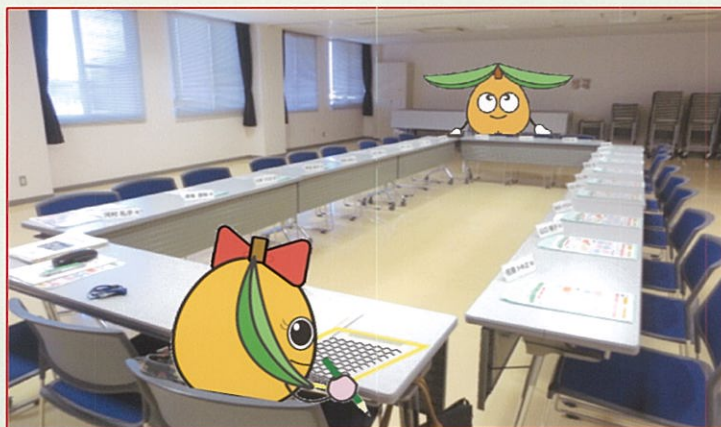


### 4月の旬！「アスパラガス」のまめ知識

アスパラガスは江戸後期(1818年~1830年)鎖国の中、長崎にオランダ人により伝えられ、当時は食用ではなく鑑賞用として栽培されていました。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝を促したり、疲労回復の効果があります。また、普段私たちが食べているのは、土から顔を出した若い茎で、その横にある三角形の「はかま」と呼ばれる部分がアスパラガスの葉になります。

~「平成27年度食育カレンダー」長崎県学校給食会より~

## 食育推進広域ブロック会議を開催しました



各地区の市町食育推進計画に基づく推進体制の状況や地域で活動される団体の取組状況等を確認し、行政と団体との連携に関する課題等を共有できたように思います。

お忙しい中ご出席いただいた関係者の皆さま、貴重なご意見、ご要望等をいただき、ありがとうございました。

《開催月日》

- 2月 8日（月）・・・西彼地区
- 2月10日（水）・・・県南地区
- 2月15日（月）・・・県北地区

## ～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。



夏休み親子食品安全教室での様子

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5回ほど開催しており、農林水産物や製造加工、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。平成27年度は、これまで『夏休み親子食品安全教室（in味の素九州事業所）』『食品の安全・安心リスクコミュニケーション（意見交換会）「あなたならどうする？食の安全」』を開催し、3月には『長工醤油味噌協同組合 大村工場見学』『株式会社 落水正商店GPセンター見学』での工場見学と意見交換会を開催します。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ください。

## 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 ♡

