

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28年5月 第36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/>
Facebook「びわ太郎の食育日記」

こんにちは！ほくびわ太郎です。梅雨も、すぐ近くまできているようですね！さて、みなさんは長崎県の魚種の豊富さは全国で1位だといわれていることをご存知ですか？なんとその量は300種類を超えているのです！！そんな海の幸に恵まれた長崎県に住んでいるほくたち。これからも海の恵みに感謝しながら、魚食を楽しみましょう。



策定!!

第三次長崎県食育推進計画

私たちが、日々当たり前のように営む「食」は、生きていくうえでの基本となり、健康な体を保つだけでなく人間性や社会性を育む力があります。また、「食」を通して、地域の伝統や文化が受け継がれてきました。

一方で、現代の社会環境の変化や生活習慣の多様化に伴い、食生活の中で様々な課題が顕在化しています。これらを解決するために、平成17年7月に「食育基本法」が制定され、長崎県でも平成18年度から食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

このたび、これまでの取組を継承しつつも、現在の取組を検証し施策の改善を図りながら食育を計画的に推進するために、「第三次長崎県食育推進計画」を策定しました。

◎第1～5章と参考資料で構成

- 第1章 食育の推進に向けて
- 第2章 食をめぐる現状と課題
- 第3章 食育推進の基本的な考え方
- 第4章 目指す方向性と施策の展開
- 第5章 県民運動としての推進

第1章

食育の推進に向けて



◎写真、標語、絵画ももりだくさん

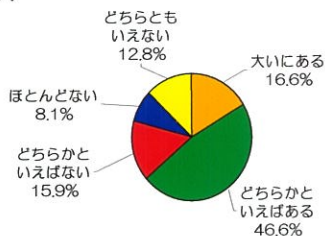
皆さまからいただいた活動報告（写真）や県民の皆様からの絵画、標語、写真により計画冊子へ彩りをそえていただきます。

何食べよう 何作ろう 食で広がる 親子の会話



◎課題や現状にまつわるデータやコラムも掲載

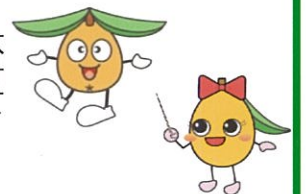
●「食に関すること」についての興味や関心は？



= コラム = 「共食」ってなに? . . .

◎びわ太郎くんも大活躍

長崎県食育キャラクター“びわ太郎くん” & “こびわちゃん”が計画書の中でもナビゲーターとして大活躍です。



びわ太郎食育通信は、この計画に基づき発行され、「県民への情報提供の充実」という役割を担っています。

この計画は、各市町や各市町教育委員会、関係団体等へ6月下旬から配布する予定です。各施設や個人様へはご希望により配布いたします。配布を希望される場合は、お手数ですが、食品安全・消費生活課までご連絡をいただきますようお願いいたします。

😊 佐藤 博子さん(長崎市)

～『出張料理教室』～

歯科医院を開いているお家で年に数回、子ども達が自分で料理をする機会を作っています。だしの取り方から包丁使いまで、この三年間でとても上手になりました。また、野菜の特徴なども教えています。

【メニュー】

- 白菜と人参の白和え（ごまも煎ります）
- 高野豆腐入りハンバーグ
- 煮豆
- 長崎皿うどん（だし昆布、鶏手羽元、鰹節からダシをとり、生麺をオリーブオイルで揚げました）



😊 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』の実施～

《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過度なダイエット志向などが問題になっており、ますます食育の必要性が言われています。卒業後の一人暮らしで、乱れた食生活になら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、「ひとりでも！クッキング」のレシピ集を使って食生活改善推進員が調理実習などを行います。



	開催日時	市町名	高校名
1	平成27.12.16	五島市	海陽高等学校
2	平成28.1.26	五島市	五島南高等学校
3	平成28.2.2	波佐見町	波佐見高等学校
4	〃	南島原市	口加高等学校
5	平成28.2.6	雲仙市	小浜高等学校
6	平成28.2.10	南島原市	翔南高等学校
7	〃	壱岐市	壱岐商業高校
8	平成28.2.16	五島市	五島南高等学校
9	平成28.2.17	壱岐市	壱岐高校
10	平成28.2.23	島原市	農業高校



😊 竹嶋 巖さん(西海市)

～大瀬戸小学校での活動（3年生）～

- 3月8日に豆腐を作りました。昨年の7月に大豆を蒔き付け、たくさん収穫できたので、今度は豆腐作りに挑戦しました。豆腐作りは色々と難しい作業がありましたが、香りのよい大変おいしい豆腐ができあがり感動しました。
- 3月22日に、びわの袋かけをしました。今年のびわは1月に大雪で大変寒い日があり、ほとんどのびわの実が死んでしまいましたが、残ったびわに丁寧に袋をかけました。収穫が楽しみです。



豆腐づくり

びわの袋かけ

😊 波佐見町食生活改善推進協議会

～健康づくり講習会の開催～

- 開催日：平成28年2月2日
- 場所：波佐見町 農村環境改善センター
- 対象：就職・進学で一人暮らしを始める高校3年生

【内容】

「若い世代への食習慣の確立と知識の習得が大切だ」と考え、平成17年から10年以上続けています。ヘルスマイト（食生活改善推進員）が、食事のバランス、BMIの算出方法、朝ごはんの大切さなどの講義を行いました。調理実習では、4名でグループを作り、そこにヘルスマイトが2人入って、だしのとり方、お米の研ぎ方、野菜の切り方などアドバイスしました。ご飯、鮭のホイル焼き、マカロニサラダ、フルーツヨーグルトの計5品に挑戦。最初は緊張気味だった生徒さんも、徐々に慣れてきてヘルスマイトとおしゃべりしながら、みんなで和気あいあいと楽しく調理しました。

【参加者の感想】

- ・今日の講義で、塩分や添加物の摂り過ぎは良くないことが分かって良かった
- ・これから一人暮らしになるので、今日勉強した事を思い出して、バランスの良い食生活を送りたい
- ・料理は時間が掛かると思った 毎日料理するのは大変だと感じた 毎日作ってもらっているので、感謝しなければいけないと思った



【感想】参加者の感想を頂き、私達ヘルスマイトの想いが伝わって嬉しく思いました。私達は、高校生へ食生活習慣の大切さを伝えるために開講していますが、逆に若いパワーをもらい、講習会が終わった後は、何とも言えない清々しい気持ちになります。このような機会は滅多にありません。この健康づくり事業は継続的に続けていきたいと思えます。

🌱 地域の活動報告と今後の予定 🌱

😊 長崎純心大学附属 純心幼稚園(長崎市)

～カレー会の実施～

年長児が2月にカレー作りに挑戦しました。カレーの材料を買いに商店街へ。買い物際には、おいしい野菜の見分け方や、旬の食べ物を教えていただきました。クッキングでは、野菜をしみじみと見る子や、恐々包丁を持つ子、慣れた手つきで切る子など様々な表情を見せてくれました。ランチルームにてお鍋で煮ている間、フルーツポンチを作りました。「おいしい！おかわり！」などの声が聞こえました。その後、片付け・掃除までしっかりできました。



【今後の予定】

- お泊り保育での年長児によるクッキング
- 夏野菜作り
- すいか割り
- 芋の苗植えと芋ほり
- もちつき会

😊 山里中学校(長崎市)

～食育講座『朝食を食べよう』～

- 開催日：平成28年3月10日
- 場所：山里中学校 武道場
- 対象：中学1年生
- 目的：朝食をバランスよく食べることの大事さを知る
- 内容：長崎市立三重中学校の栄養教諭である末吉先生を講師にお迎えして、「朝食の大切さ」を栄養面、運動両面からお話だけではなく、DVDの映像も使いながら、分かりやすくご指導いただきました。

※ その他の食育活動としては、27年度は食育新聞を数回にわたり、発行しました。



😊 茂木中学校(長崎市)

～食育講座の開催～

- 開催日：平成28年2月26日
- 対象：全学年生徒・職員・保護者
- 目的：生徒が正しい食事のあり方や、望ましい食習慣を身につけるとともに、豊かな心を育成し、好ましい人間関係を育てる。

【内容～中学生活で大切なこと～】

- ① 体調を整えて、常に全力を出せる状態をつくる。
 - 早寝・早起き・朝ごはん
 - 栄養バランスを整える
- ② 食事の時間を楽しもう
 - 甘いもので脳に栄養を
 - カルシウムでイライラ解消
 - ビタミンCでストレスに強く
 - 楽しい食事でリラックス
- ③ 適した栄養バランスを知り、良くかんで食べよう
よくかむことであごを刺激すると、脳の活動が活発に。



【今後の予定】

- ・給食の時間に放送部がメニューに関する「一口メモ」を読みあげる
- ・保健体育部による活動（調理員などへの感謝状作成）
- ・担任による道徳の授業

😊 今福保育園(松浦市)

～親子の触れ合い～

3歳児は親子体操の後、4歳児は絵本の大切さを学んだ後に給食試食会を行いました。

また、5月中旬に年長児がジャンボかぼちゃの苗植えをしました。



😊 若木保育園(南島原市)

- 加津佐町後登龍という地域で年少児～年長児がいちご狩りをしました。いちご畑では子どもたちの目の高さにいちごがあり、収穫しやすいように工夫されています。たくさんとった後は、青空の下みんなでいちごを食べました。
- 昨年度1月に園の畑に植えておいた赤いじゃがいものタネ。5月初旬から中旬にかけてクラス毎に収穫をしました。最初に収穫した芋は氏神さまの温泉神社に奉納し、家庭の食材や給食おやつにもなりました。



いちご狩り



たねいもの植え付けと収穫

😊 ひまわり保育園(東彼杵町)

～H27年度の活動～

- 4月… なすび、オクラ、ピーマン、トマト、きゅうり他の植え
- 5月… イチゴ狩り、(いちごジャムを作りました)
- 7月… 夏野菜収穫(サラダほか、おやつでスティック野菜もいただきました)
- 8月… 夏野菜収穫(サラダほか、夏野菜カレーは好評でした)
- 9月… 聖護院大根、ビタミン菜、きゃべつ、白菜の植え
- 10月… からだのしくみについて(栄養士、調理の先生からお話)
- 11月… 芋ほり(給食で汁物やおやつでいただきました)・おやつ作り(クッキー)
- 12月… 白菜収穫と餅つき(おもちは甘醤油につけたり、あんこもち、お雑煮で、いただきました)
- 1月… 聖護院大根収穫(大根はとても軟らかく甘みもあり、汁物、煮物、サラダ、大根もちと幅広い料理が出来ました)また、鬼火焚き(鏡割りでは、ぜんざいをいただきました)
- 2月… 保育園発表会では、聖護院大根の記録を食育発表しました。



畑の手入れ



収穫時の大きさ計測



大きな聖護院大根になりました



大根サラダにしました

【今後の予定】

例年通り夏野菜、冬野菜の種を蒔き、みんなで力を合わせ育て収穫し、感謝していただきます。収穫した野菜は給食の先生と相談し、献立を考えます。やってみたいことは梅ジュース、梅干し、みそなどです。

県からのお知らせ

～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

全国での長崎県(20歳以上)の野菜摂取量は…

なんと!

男性21位・女性42位

～「平成24年国民健康・栄養調査報告」より～

この順位にみなさんは「えっ!？」と驚かれたのではないのでしょうか。ぼくは長崎県の野菜摂取量はもっと多いと思っていましたが、平成23年長崎県健康・栄養調査の結果では、長崎県民(成人)の1日平均野菜摂取量は256gでした。他県はそれ以上に摂取しているということですね。ちなみに1位は男女とも長野県でした。

長崎県の健康づくり計画「健康ながさき21(第2次)」では、野菜の1日平均摂取量の目標を350gとしています。煮物や和え物、サラダ、具たくさん味噌汁など、小鉢1皿の野菜の量はおよそ70gです。1日5皿以上の野菜を食べるように心がけましょう。



募

「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」

作品募集!!

家族や友達と、一緒に食べる楽しさをテーマにした
《標語》《写真》《絵画》を募集します。

【募集期間】

平成28年6月1日（水）～9月30日（金）

【応募資格】

長崎県内に居住している方

【賞】

びわたろう賞 各部門から1点

こびわ賞 全部門の中から10点程度

応募の作品数・部門数の制限なし!

オリジナル作品と
応募用紙の郵送または
Eメールで応募!

ステキな作品はホームページやフェイスブックで紹介!



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】 随時募集

●【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。

お待ちしております
おります。



新コーナー『間違いさがし!』 ※左右の絵に違うところが5箇所あるよ。見つけてみよう。



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。また、ホームページやフェイスブックでも紹介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

