

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8月 37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！ぼくびわ太郎です。毎日とても暑いですね。ぼくは日頃から水分補給や食中毒などに気をつけながら過ごしています。夏は食欲がなくなってしまう方も多いようですが、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



平成28年度長崎県食育推進活動表彰 = 受賞者紹介 =

この賞は、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個人及び団体に対する長崎県知事表彰です。

○川添酢造有限会社

身近な食品である味噌がどうやってできているのか、関心をもってほしいとの思いで味噌作り教室を開催されています。活動を始めて12年がたった今では、年中行事として毎年取り入れられている保育園や幼稚園、小学校などもあり、その年間の開催回数は年100回を超えています。この取組は、体験を通じて子どもたちに達成感や満足感を与えるとともに、普段の食生活に味噌汁を取り入れることの普及にもつながっています。

○島原市森岳婦人会

日本の食文化の継承という目的のもと、島原市立第一小学校と一体となって、児童とその保護者とともに島原城の梅林になった梅の実を収穫し、梅干に加工するまでの一連の体験活動を行われています。梅干ができた後は、子ども達が保護者や婦人会会員を招待する「梅干しの会」という試食会も開催されています。平成17年から毎年行われてきたこの活動は、婦人会と児童やその保護者との取組というだけでなく、老人会や島原城職員など地域の人達を含めた地域活動ともなっています。

○横尾西部自治会

長崎市立横尾小学校に毎日のように出向かれ、授業とも連動して、児童と一緒に給食の生ゴミを利用した土作りや多くの種類の野菜作りの活動をされています。スーパーに並んだ野菜しか見たことがない児童が多い中、土を作り、種を蒔き、世話をしながら野菜の成長を観察することは児童にとって貴重な体験となっています。また、収穫した野菜を学校給食で使用することにより、児童には感謝の気持ちが育まれています。

○JA 杵岐市青年部 那賀支部

農業についての学び・体感を目的とした杵岐市立那賀小学校での取組は14年目を迎え、植付から収穫までの一連の農作業を年間を通して児童に体験させています。さらに収穫した大豆を杵州豆腐に加工し、それを使ったひきとおしの調理体験は杵岐の食文化の継承にもつながっています。今では、島外の小中学生も対象としたグリーン・ツーリズムの受入れも始まり、また、取組当初に参加した小学生が成長して青年部活動に参加するなど地域の取組として根付いてきています。

おめでとうございます

【左から】



- 川添酢造有限会社
- 島原市森岳婦人会
- 濱本副知事
- 横尾西部自治体
- JA 杵岐市青年部
那賀支部



ボランティア活動報告

😊 竹嶋 巖さん(西海市)

～びわの収穫～

5月13日、大瀬戸小学校4年生がびわを収穫しました。1月に大雪の被害を受けて少なくなったびわの実に、大切に袋を掛けて収穫を楽しみにしていました。ところが収穫の直前になって強風雨で大半が落ちてしまい残念でしたが、数は少ないけれど美味しい大きなびわの収穫ができ感動しました。



～田植え～

6月17日、大瀬戸小学校5年生が田植えをしました。ぬるぬるとした田んぼの中は気持ちがよかったです。



地域の活動報告と今後の予定

😊 いちご保育園(諫早市)

～よもぎの収穫とクッキング～

園の近くに「いちご村」と称する山があります。5月2日、子どもたちは、いちご村でたくさんのヨモギを採ってきて、「何か作ってくださいーい」と厨房にもってきてくれました。以前ヨモギクッキーやヨモギクッキーを作りましたので、子どもたちと相談して今年は『ヨモギあん団子』を作りました。みんな「おいし〜。また作ってー!」と言って食べていました。



【今後の予定】

- | | | | |
|---------------------|---------|--------|----------|
| ○ お月見 | ○ 稲刈り | ○ 栗拾い | ○ おにぎり作り |
| ○ 親子芋掘り | ○ 干し柿作り | ○ みそ作り | ○ もちつき |
| ○ 大根の収穫 | ○ 七草粥 | ○ 鏡開き | ○ シチュー作り |
| ○ ホテルでテーブルマナー(年長児)等 | | | |

😊 有喜保育園(諫早市)

～6月の食育～

- 園庭のさくらの葉を使用してさくら餅を作りました。
- お茶をたて、全園児で3時のおやつでいただきました。
- 収穫した玉ねぎでホイル焼きと玉ねぎのサラダを作りました。

【今後の予定】

- ・ 毎月1回、子ども達と作る事を楽しみみんなていただく
- ・ 野菜やお米などを育て、収穫の喜びを知る



😊 まさご保育園(西海市)

～レタスの収穫とサラダ作り(5月30日)～



- ① 畑からレタスを収穫する。
- ② レタスを水洗いして、食べやすい大きさにちぎり、お皿に盛り付ける
- ③ ゆで卵の殻をむいて、保育者と一緒に包丁で半分に切る
- ④ ハム、チーズをハートや星の型抜き器で抜き、トッピングする。

【感想・今後の予定】

自分たちで育てたレタスを収穫し、楽しみながらサラダ作りに取り組んでいました。また、友だちと見比べ嬉しさを共感していました。包丁を使う時は保育者が手を添え、恐る恐る真剣に切っていました。自分たちで作ったサラダはとてもおいしかったようで、いつもより早く、たくさん食べていました。片付け、掃除も頑張っていました。今後は、パン作り、スイートポテト作り、クッキー作りを予定しています。

😊 柚木幼稚園(佐世保市)

～生ゴミリサイクルで野菜作り～

- 5月20日… 生ゴミを集め、ボカシとまぜてプランターに準備。
- 5月24日… プランターをのぞいてみると、ホクホク!ほぐしてまた戻し、もうしばらくそのまま夏野菜を植えました。

牛糞肥料のプランター畑にはピーマン、ミニトマト、スイカ、きゅうり、なすを各クラスで育てています。大きなビニール袋にピーナッツも植えました。

【今後の予定】

- ・ 菌ちゃん畑のプランターに野菜や花を植える
- ・ 牛糞肥料のプランター畑で育った野菜を使って、みんなでカレーを作り



😊 若木保育園(南島原市)

～園の畑にさつまいもの苗を植えました～

年長児の子どもたちが園長先生から植え方を習った後、宮崎紅と紅はるかという2種類の苗を全部で100本以上植えました。

これからしばらくは、ペットボトルのじょうろでの水やりが日課です。写真の水やりの様子は、牛乳パックで行っています。現在、芋は梅雨に続いた連日の雨で、今は元気に栄えています。11月頃収穫する予定です。



😊 今福保育園(松浦市)

～給食の配膳～

年長児は毎日の給食時に、自分の分を鍋から注いで配膳をしています。また、とうもろこしの皮むきや、七夕試食会も行いました。



😊 三重保育園(長崎市)

～ピザクッキング～

園の畑でとれた野菜を使ってピザを作りました。3～5歳児がミニトマト、なす、ピーマン、玉ねぎを切り、きじを作った後、5歳児がトッピングをしました。



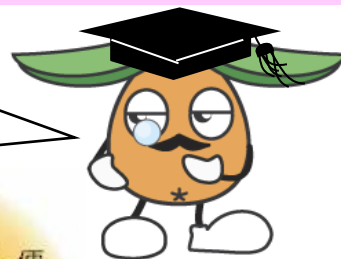


野菜を食べるといいこといっぱい!



前回の「びわ太郎食育通信36号」でもお伝えしましたが、H24年国民健康・栄養調査で長崎県は男性が21位、女性が42位という結果でした。では、野菜を摂る事がなぜ体に良いといわれているのでしょうか。

野菜にはがんなどの生活習慣病予防に効果的な抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなど）、カリウム、食物繊維gが含まれています。毎日の食事で不足しないように食べることが大切です。



ビタミン

ビタミンは血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促す働きがあります。

ミネラル

カルシウム・カリウム・鉄は貧血予防や丈夫な骨や歯を作るほか、栄養素の代謝にかかわる酵素の成分になっています。

食物繊維

腸内環境を整え、便秘の予防をしたり、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする働きがあります。

特定の野菜で効果があらわれるものではありません。いろいろな野菜を組み合わせ、日常的に食べる必要があります。

どれくらい食べた方がいいの?

1日5皿食べましょう

- 野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

たとえば朝食に1皿 昼食2皿 夕食2皿のプランで5皿になります。

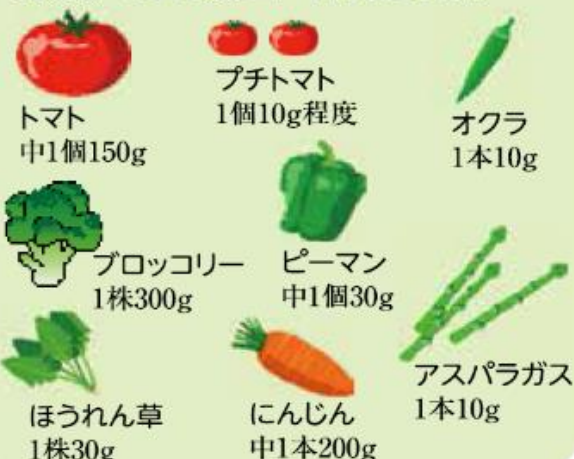
- 献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう…

野菜料理一皿の例



合わせて350g

野菜の目安量 緑黄色野菜



その他の野菜



平成28年度食育月間（6月）の各市町の取組

市町では、それぞれに多くの課が関わり、地域の課題や特性に合わせて、たくさんの様々な取組をされています。ホームページに各市町から報告のあった食育月間中の取組について、ホームページに詳細を載せていますのでぜひご覧ください。



長崎市「プロの食事と食育」

佐世保市「大学生のための簡単クッキング講座」



杵崎市「田植えだごふるまい」



対馬市「歯によいおやつ」のPR」



諫早市「パネル展・懸垂幕設置」



元気と健康は「食」から始まります! ~6月は食育月間~

平成28年3月18日に閣内において、第3次食育推進計画が決定されました。その中で「食習慣の乱れに対応する肥満や生活習慣病の予防やリスクが高い人の食生活改善を促進する」という目標が掲げられています。その結果、炭水化物（ご飯やパン・麺・菓子類）の摂り方がエネルギーの過剰摂取に繋がっており、体重増加に悪影響を及ぼしていることがわかりました。肥満は万病のもとです。肥満を改善するためには、現在の自分の状況にあった食事量の見直しが必要で、そこで今回はご自身の食事量をお伝えします。

(1食あたりご飯量 早見表)

身体活動レベル1.5の場合**

身長	標準体重*	男性		女性	
		18~29歳	30~49歳	18~29歳	30~49歳
145cm	46kg	135	120	110	105
150cm	50kg	155	135	130	120
155cm	53kg	170	150	140	130
160cm	56kg	180	165	155	145
165cm	60kg	200	180	170	160
170cm	64kg	220	200	190	180
175cm	67kg	235	215	200	210
180cm	71kg	255	230	220	210
185cm	75kg	275	250	235	240
190cm	79kg	295	265	255	240

右表は身長から標準体重を算出し、標準体重・年齢に見合った1食当たりのご飯の量を示しています。同じ体重でも年齢により基礎代謝量が違うため、適量が変わります。



※1: 身体活動レベル1.5: 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、読書などとしている場合
 ※2: 標準体重=身長(m)×身長(m)×22 で、算出しています。

雲仙市・南島原市「広報誌による情報提供」

6月は食育月間です

健康対策課 ☎050(3381)5141

~加工食品を選ぶ時は栄養成分表示を見ましょう~
 平成27年4月1日から「食品表示法」が施行され、新しい食品表示制度が始まりました。その1つとして、加工食品の栄養成分表示が義務化されます。(発効期:平成27年3月31日)
 どんな栄養成分がどれくらい含まれているのか、食品を見ただけではわかりませんが、それを一目で分かるようにしたのが栄養成分表示です。食品の選択や栄養成分の過不足の確認などに役立ててみませんか?

栄養成分表示
 エネルギー ●●●kcal
 たんぱく質 ▲▲g
 脂肪 ●●g
 炭水化物 ●●g
 食塩相当量 ★★g

実際に食べる量をふまえて栄養成分の含有量をチェック!
 表示単位は100g・100ml・1食分・1包など、食品ごとに違うので表示単位と食べる量を確認!!

【チェック例】
 食塩相当量の目標量は1日当たり
 成人男性 8.0g未満
 成人女性 7.0g未満
 高齢者の人 6.0g未満

【チェック例】
 「食塩相当量」は自分の体に必要な量ですか? 加減をしましょう。

平成28年度 長崎県食育推進県民会議（8月2日）

本年度は、第6期の委員として30名の皆さまにご就任いただきました。

会議では、第二次長崎県食育推進計画に基づく施策の達成状況についての報告や第三次長崎県食育推進計画についての説明などをおこない、委員の皆さまからご意見をいただきました。

委員名簿や議事の結果は、ホームページで公表していますので、ぜひご覧ください。



～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」

ホームページ



検索

長崎県 食育

Facebookと
ホームページを
よろしくね!



～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）ということを中心に、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開催しており、平成28年度は、小学生親子を対象とした『夏休み親子食品安全教室（in島原ミルクプラント）』や、中学生を対象とした『ジュニア食品安全教室（in大瀬戸中学校）』を行いました。10月には長崎市や佐世保市にて、健康食品をテーマに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。

『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。

※前号の間違い探しの答えは、ホームページに掲載しています。

共食作品募集中!

※詳しくはホームページに掲載しています



共食作品募集中!

※詳しくはホームページに掲載しています



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 食育

検索

写真も大歓迎!

ホームページにある報告
様式も活用してネ。

