



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12月 第38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」



『びわ太郎食育通信36号』でも案内しておりました作品募集において、見事、「びわ太郎賞」（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。「こびわ賞」（佳作）の作品は、次号以降の通信及びホームページ等でご紹介します。



『誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！』入賞作品発表！！



## 〈標語部門〉

晩  
ご  
飯

最  
後  
の  
味  
付  
け

家  
族  
の  
笑  
顔

雲仙市立吾妻中学校2年  
松本 莉奈さん



## 〈写真部門〉



純心女子高等学校1年 山條 まどかさん



## 〈絵画部門〉



佐世保市立日野小学校1年 齊藤 将磨さん

## ★ボランティア活動報告★

### 😊 浅田 ゆかいさん(佐世保市)

～スムージー&フルーツウォーター～

8月29日に田平中央公民館にて、野菜を使った時短簡単料理で健康を育み食を楽しむことを目的に、地元産の旬の野菜や果物を使用した『スムージーとフルーツウォーター』のワークショップとセミナーを開催しました。食欲がない朝に簡単に作れて、汗をかく季節にも効果的に水分を摂取できます。



### 😊 竹嶋 巖さん(西海市)

～大瀬戸小学校での稲刈り～

10月14日、5年生が稲刈りをしました。稲はたいへん良く実っていましたが、稲の結束が難しかったようです。



### 😊 守山女性部加工組合(雲仙市)

～伝統野菜『雲仙こぶ高菜』～

10月26日に雲仙市立鶴田小学校3年生と、その保護者を対象に伝統野菜『こぶ高菜』での食育を行いました。その日は、雲仙こぶ高菜を植えて、草取りや野菜の講話を行いました。土作りから始め、雲仙こぶ高菜の種を見せたり伝統野菜についての話をしました。子ども達も、興味を持ち、楽しんで参加していました。3月には、収穫して調理する予定です。



雲仙こぶ高菜

## ★地域の活動報告★

### 😊 岩屋中学校(長崎市)

～給食部の取組～

9月5日～9月23日に、その日に出てくる給食の食材の中から旬の食材を選び、その食材について給食部の生徒が調べ、クイズを作って校内放送で流しました。



### 😊 とまちこども園(長崎市)

～親子クッキング～

- 日 時：平成28年7月6日(水)
- 対 象：5歳児26名とその保護者
- 名 称：夏野菜ピザクッキング



しっかりこねる

発酵の確認

できあがり

7班に分かれ、ピザ生地作りから始めました。こねて伸ばして、まとまった生地を暖かい室外で発酵させ、大きく膨らんだ生地に子ども達は大変驚いていました。お父さん、お母さん、お祖母さんに手をそえて教えてもらいながら、自分達で育てた夏野菜(トマト、ナス、ピーマン)を包丁でカット。めん棒でのばした生地にトッピングしました。なすが苦手な子が多いのですが、この時はなすもてんこ盛りにのせました。「おいしい、おいしい」と言いながらよく食べていました。自分達で作ったピザは格別だったようです。多くの保護者にも参加して頂いて、楽しくおいしい思い出に残るクッキングでした。

## 😊 今福保育園(松浦市)

～そうめん流し～

8月17日に5歳児と学童が、今福公民館「ふくふく」にて地域の方々とそうめんがしをして楽しみました。また、8月は他に3～5歳児のすいか割りや、3歳児と学童児童でおやつのとうもろこしの皮むきをしました。



## 😊 大塚小学校育友会(雲仙市)

～7月の親子料理教室～

親子でできる調理や調理法について知り、親子で調理したり会食したりする楽しみを味わう事や、調理について関心を高める機会とすることを目的に、親子料理教室を開催しました。

雲仙市食生活改善推進員の協力と指導のもと、例年、夏休みに入って最初の土曜日に開催しています。



～10月の親子給食試食会～

給食を試食するとともに親子で望ましい食習慣やマナー、家庭での食事について考える機会とすることを目的に、1・2年生とその保護者を対象に親子給食試食会を行いました。

親子で給食の準備から片付けまでをした後、食育の時間として望ましい食習慣やマナー、家庭の食をテーマに話し合う時間を設けました。

## 😊 西有家保育園(南島原市)

～毎月の『食育の日』の活動～

### ① 『5月の食育の日』そら豆の殻外し(0、1歳児)

子どもたちの前でそら豆を見せ紹介し、中を開いて見せました。豆を外して見せると指をさして喜びました。その後、切り込みを入れたそら豆を渡し、保育者と一緒に殻から外しました。調理してもらい、おやつに出すと「そらまめ～」と喜んで食べていました。自分たちで外したそら豆は最高のものでした。

### ② 『6月の食育の日』おにぎり作り(2歳児)

保育所と一緒にラップでご飯を包み、「ぎゅぎゅぎゅっ」「おいしくなあれ」といいながらにぎりました。事前に小麦粉粘土でお団子を作り握っていたので、上手に握ることができました。力を入れすぎたりしてお米が潰れてしまった子もいましたが、出来上がったおにぎりにみんな大満足でおいしそうに食べていました。

### ③ 『7月の食育の日』夏野菜トッピングカレー(3、4、5歳)

食事の前にカレーライス作り方をパネルシアターで話しました。トッピングの材料は年長児が育て収穫した旬のおくら、トマト、なす、ピーマン、それにかぼちゃとウインナーでした。自分でトッピングした野菜は、苦手なものでもペロリ。トッピングカレーはいつものカレーとは少し違って、子どもたち自身が関わることができたのでいつも以上においしそうに食べていました。

### ④ 『8月の食育の日』夏野菜ピザクッキング(5歳児)

自分たちで収穫した夏野菜を使いました。生地を捏ねてねかしている間に、収穫したピーマン、なす、ミニトマトを洗って切りました。次にねかせた生地にピザソースを塗り夏野菜とソーセージ、チーズをのせて焼きました。焼きあがったピザはみんなで美味しく頂きました。



## ☺ 若木保育園(南島原市)

～食生活改善推進員の皆さんとの調理交流会～

南島原市食生活改善推進員協議会(若葉会)の皆さんとは毎年、年長児が年2回調理交流を行っています。今回は今年度1回目の調理交流となりました。自己紹介や作るメニューの紹介などの後は、早速調理に入ります。若葉会の皆さんの手ほどきのもと包丁やピーラーなどの道具を使い、フライパンや鍋で火加減などにも注意しながら作りました。完成後はみんなで楽しく会話をしながら昼食として頂き食後は片付けまでしっかり行いました。

【メニュー】◎ 桜えびチャーハン

◎ ごぼうとコーンのサラダ

◎ ウィンナースープ



## ☺ 大野木場小学校(南島原市)

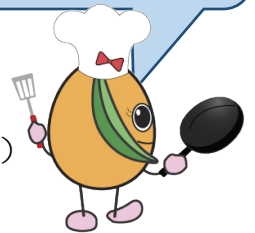
～食生活改善推進員によるPTA親子料理教室～

7月に4名の食生活改善推進員さんによるPTA親子料理教室を開催しました。

【内容】

- 『早寝・早起き・朝ごはん』の人形劇
- 朝食作り(白ご飯・みそ汁・卵焼き・ウィンナー・サラダ・フルーツヨーグルト)
- 料理教室の保護者・児童の感想の紹介と、食生活改善推進員さんへの郵送

大変好評だったので、来年度も検討中だそうです!!



## ☺ 浦田保育園(島原市)

～5月・梅の収穫とシロップ作り～

- ① 園庭の梅の木の梅を年長児と収穫しました
- ② 収穫した日に、梅のヘタを取り、ボウルの中に水を入れて一晩つけておきました
- ③ 翌日にザルにあげ、ガラス瓶に梅→氷砂糖→酢の順に入れてつけます
- ④ 出来上がった梅シロップは、七夕祭りに参加していただいた、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にジュースにいただきました



## ☺ 大村高等学校(大村市)

11/4(金)～18日(金)まで、1年数理探究科・普通科、2年家政科の生徒を対象に授業の一環で郷土料理講習会を開催しました。郷土料理「大村寿司」を地域の方から教えていただき、身近な食文化に目を向け、伝承していくことの大切さに気付くことを目的に実施しています。市外からの通学生も、高校時代に伝統食について少しでも触れることができたかと思われます。今年度も大村市食生活改善推進員の皆さんが各クラスごとに毎回10名程来校し、熱心に指導してくださいました。この講習会は、食生活改善推進員さんのご協力のお陰で成り立っています。



## ☺ 大串小学校(西海市)

～6月の田植え&いもさし～

地域のJAから、いものつるを購入し、全校児童で畑に植えました。午後からは、保護者の指導のもと、5年生が田植えを行いました。『あいがも農法』を行い、かもの飼育もあわせて行いました。11月のお祭りの際に、おにぎりや焼き芋にしてふるまいました。



# 県からのお知らせ

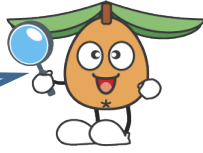


## 目指そう！一日の野菜350g！



食育通信36号では、『長崎県民の野菜の摂取量が全国で男性21位、女性42位』であったことに触れ、37号では『野菜の必要性と摂取量の目標』について掲載しました。今回は、『野菜の摂取方法』についてです。みなさんも「1日野菜350g」を目指して、ぜひ実践してみてください。

### 野菜をたくさん食べるコツ



#### ①主食・主菜・副菜をそろえる

おかずは、肉や魚の「主菜」と野菜をたっぷり使った「副菜」をそろえる

#### ②主食・主菜で野菜をとる

- ・カレーや麺類にも野菜をたっぷり入れる
- ・肉、魚料理には一緒に付け合せの野菜を添える

#### ③スープ（汁物）は具たくさんに

野菜たっぷり具沢山にする。甘みも出ておいしい  
みそ汁、豚汁、ミネストローネ、ポトフ等

#### ④生野菜だけでなく加熱する

茹でる、蒸す、炒める、煮るなど「かさ」を減らすと無理なくたくさん食べることができる

#### ⑤電子レンジでちょっ早料理

- ・なす、ピーマンざく切り→チン！→醤油等をかけて
- ・キャベツ、ソーセージ→チン！→塩等をかけて

#### ⑥マリネなどでつくりおき

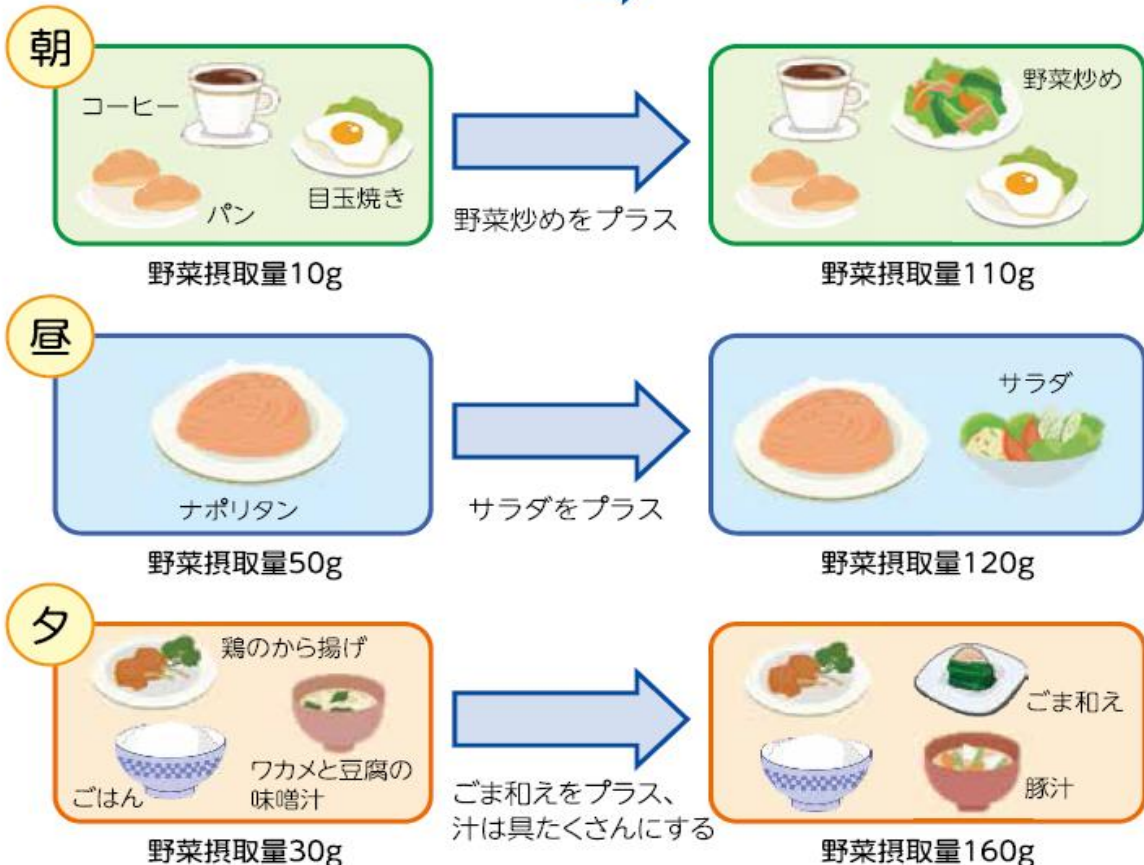
たまねぎ、人参はスライスしてポン酢やドレッシングと一緒に保存容器に入れ、なじませておくと便利

#### ⑦コンビニやスーパーを活用

幕の内弁当など、主食・主菜・副菜がそろった弁当を選んだり、カット野菜を活用する

### 朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜をとりましょう

下の献立の野菜摂取量は1日で130g ➡ ちょっとの工夫で350g以上に



※(参考資料)長崎県国保・健康増進課ホームページ冊子「野菜で健康生活」

# ～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制度をご活用ください

長崎県内各地に『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。農漁業体験をさせていただき方や、郷土料理や食事マナーを教えてください、料理教室、講話をしてくださる方など活動分野は様々で、それぞれ豊富な知識や経験をお持ちです。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。



## 食育講演会 参加者募集!

### 笑顔あふれる食卓の作り方

#### ●公演:『至福のひと時共食にあり』

講師: パパ料理研究家 滝村雅晴氏



#### ●ミニ講話:『絆深まる親子クッキング』

講師: 長崎市食生活改善推進協議会 森美恵子氏

#### ●ミニ講話:『男子厨房に入るべし!』

講師: おおせとオヤジ夜究教室 杉本兼幸氏

#### ●質問タイム

なんと!

参加無料・粗品有り・託児有り(要予約5組程度)

<日時>平成29年2月18日(土)13:30~16:00

<場所>長崎ブリックホール 3階会議室3~5

<対象>どなたでもどうぞ(定員80名)

<参加申込> 1月31日(火)まで

※メール・FAX・電話により受付中

●詳しくはホームページまたは課まで【申込QRコード】



## 『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(答えはホームページに掲載)  
※前号の答え(①かぶと虫 ②ひまわりの高さ ③木の根 ④りんごの数 ⑤雲の形)



## 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。

