

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29年3月 第39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「びわ太郎食育日記」

みなさんこんにちは！ほく、びわ太郎です。食育通信ではこの1年で「間違い探し」や「野菜の摂取について」などを4回にわたって掲載してきました。いかがでしたか？ぜひ、みなさんの感想などもお聞かせください！ご意見、ご感想をお待ちしています。



食育講演会「笑顔あふれる食卓の作り方」を開催しました

とき：平成29年2月18日(土) ところ：長崎ブリックホール

☆講演☆

「至福のひと時 共食にあり」

講師：滝村雅晴氏

(株式会社ビストロパパ代表取締役、
日本パパ料理協会会長飯士)

☆ミニ講話☆

①「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 会長 森 美恵子氏

②「男子 厨房に入るべし！」

講師：おおせとオヤジ夜究教室 会長 杉本 兼幸氏



～受講者の感想から～

《講演》

- ・家族と一緒に食卓を囲む時間は限られている。だから大事にしないといけない
- ・家族との1食1食の機会を大切にしたい
- ・家族の絆、地域のつながりを思い、料理でつながる大切さを実感しました

《ミニ講話》

- ・長崎でも色々な活動をされている人がいることが知れてよかった
- ・長崎にも男の料理教室があったことが驚き。このような教室がもっと増えてほしい
- ・親子での料理は食育に役立つものだった



「誰かと食べるって
おいしいね!楽しいね!」
作品展も開催!!



託児もあり、ご夫婦での参加の方もいらっしゃいました。



※詳しい内容は、ホームページへ

長崎県 食育 検索

 **長崎市食生活改善推進協議会南支部(長崎市)**

小ヶ倉中学校での郷土料理教室

島原地方で有名な「三品飯」と「寒ざらし」、長崎地方で採れる野菜をふんだんに使った「煮しめ」を作りました。長崎市食生活改善推進員が講師となって、生徒に教えながら一緒に調理を行いました。また、煮物を作りながら「おばあちゃんが作った煮物の匂いがする」という生徒がおり、一緒に楽しく調理することが出来ました。

今まで、食生活改善推進員が中学校の授業で調理を教えたことは無く、今回初めての活動で緊張しましたが、貴重な体験ができました。

【メニュー】

- 三品飯…麦と角切りにしたさつまいもを、研いだ米に加えて一緒に炊いたもの
- 煮しめ…野菜をたっぷり使った煮物
- まろやか味噌汁…きのこをたっぷり入れて豆乳でまろやかにした味噌汁
- 寒ざらし…白玉団子に、はちみつと砂糖で作った特製の蜜をかけた島原伝統のスイーツ



 **大島『SOY -ne 』(西海市)**

～児童の味噌の仕込み見学～

大島町西小学校の児童が味噌の仕込み風景を見学に来ました。麴の香りや、大きなザル、たらいにも興味津々で、実際に自分たちも味噌を熟成させ味わいました。

また、今年は「3世代交流会」で【味噌玉】での味噌汁を試してもらい身近に感じてもらいました。



地域の活動報告と今後の予定 

 **若木保育園(南島原市)**

～みかん狩り～

年少・年中・年長児が南島原市の加津佐町後登龍で、みかん狩りをしました。ちぎったあとは、畑でみかんを試食。収穫したミカンは温泉神社の神様にもお供えしました。たくさんとれたので各自ビニール袋いっぱいミカンを詰めて、おみやげに持ち帰りました。次の日のおやつでも頂きました。



😊 いちご保育園(諫早市)

『だしで味わう和食の日』

11月24日の「良い日本食の日」、3・4・5歳児にダシの『うまみ』を伝えました。子どもたちの前で、あごだし・かつお節・昆布・しいたけのダシをとり、試飲しました。「さかなの味がする」「おいしい」と言っていました。お迎えに来た保護者にも試飲して頂くと、「家でも、だしをとってからの料理をしてみます。」と、関心を持って頂きました。11月24日の『良い日本食』の日だけでなく毎日、和食の『うまみ』を伝えていきたいと思います。



こんぶ、かつお、しいたけ、あご
1番人気は「あごだし」でした



みんな、真剣な表情で見っていました



『あごだし』おいしい！

😊 大串小学校(西海市)

～ふれあい祭り～

6月に芋のつるを購入し、全校児童で学校の畑に植えました。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。その後、合鴨農法を取り入れ、おいしいお米作りに挑戦しました。収穫したお米とさつまいもを使って具雑煮・おにぎり・焼き芋を作り、11月のふれあい祭りで保護者や、地域の方々に振る舞いました。



※合鴨農法...合鴨を水田に放ち、害虫を食べて除草・害虫の駆除をしてもらい無農薬または、減農薬でお米を作る農

😊 堇ヶ丘幼児園(佐世保市)

～たてわりクラスでのお料理～

年長児が屋上の畑で夏野菜・冬野菜や、さつまいもなどを植えて育てました。

- 『さつまいも』 ... ・ さつまいもかりんとう入りパフェ (年長のみ)
・ スイートポテト、さつまいも汁、芋ごはん (各クラス)
- 『人参』 ... ・ カレーライス、混ぜごはん
- 『トマト、ナス』 ... ・ ピザ
- 『その他』 ... ・ クッキー、自分のケーキの飾り付け、ハンバーグ、いちごジャム
ホットケーキ、梅干し、手巻き寿司、干し柿 (年長)



いちごジャム作り



手巻き寿司



芋の収穫



玉ねぎ切りに挑戦

～芋掘りと焼き芋～

11月下旬に0歳児から年長児まで芋掘りをしました。12月に入り焼き芋準備のため、近くの松林で松葉や枝集めをしました。掘った芋は土がついているので、洗って干しました。

焼き芋当日は直接焼くと焦げてしまうため、おいしさも逃げないように新聞紙、アルミホイルで包みました。焼き上がったものは温泉神社の神様にお供えし、3時のおやつに食べたり近所の方におすそ分けしました。



😊 **相浦小学校高島分校(佐世保市)**

～お魚さばき教室～

- 日 時 … H28年12月7日(水)
- 対 象 … 全児童(10名)、保護者、職員
- 講 師 … 漁業士3名、県北水産業普及指導センター2名

【内容】

- 1 はじめの挨拶
- 2 栄養指導「お魚の栄養・名前・部位名称など」
- 3 講師による魚さばきの実演
- 4 調理
- 5 試食
- 6 感想発表
- 7 お礼の挨拶(児童代表・学校長)

- 刺身
- イカ飯
- ムニエル
- あらのみそ汁

県からのお知らせ

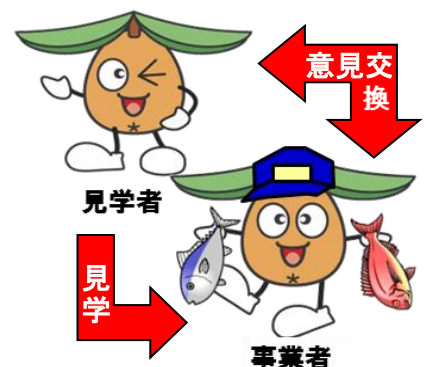
「びわ太郎食育通信」は長崎県のこんな所に届いています！

- | | | | |
|-------------|-----------|-----------|------|
| ○幼稚園 | ○保育所 | ○認定こども園 | ○小学校 |
| ○中学校 | ○高等学校 | ○短期大学 | ○大学 |
| ○各市町 | ○各市町教育委員会 | ○食育ボランティア | |
| ○食育推進県民会議委員 | ○各保健所 | ○県庁ロビー等 | |



食の現場にいらっしゃ～い

- 見学対象施設** 農業・食品工場・流通施設・販売店など49ヶ所
- 内容** 施設の見学・食品の安全確保の取組みについて事業者と意見交換
- 費用** 原則無料
- 申込方法** 課のホームページの登録事業者リストから見学先を選び、業者に連絡(必ず事前の予約が必要です。)



～野菜を使いこなそう！～

1年に渡り、食育通信にて『長崎県の野菜摂取量』『野菜の必要性と目標摂取量』『目指そう1日の野菜350g』を特集してきましたが、いかがでしたか？長崎県民の野菜摂取量が全国で男性が21位、女性が42位だということに衝撃を受けたというご意見もいただきました。今回は野菜特集最終回！野菜を使ったレシピをご紹介します。ぜひ挑戦してみてください。（※およそ2人分のレシピです）

ブロッコリーとれんこんのサラダ

れんこんもゆでるだけ

ブロッコリー……………100g
れんこん……………40g
和風ドレッシングや
ごまドレッシングなど……………大さじ2

- ①ブロッコリーは小房に分けてかためにゆでる。
- ②れんこんは4～5mm厚さのいちょう切りにし、ゆでる。
粗熱がとれたら、ドレッシングで和える。



1人分の野菜：70g

飛鳥（あすか）汁

残り野菜いろいろをいれてね
牛乳を入れるとコクが出て、
薄味でもおいしいよ

かぶ……………60g
キャベツ……………40g
にんじん……………20g
ニラ……………20g
さつまいも……………20g
だし汁（煮干）……………1カップ
麦みそ……………15g
牛乳……………1/2カップ

- ①野菜は、一口大に切って、それをだし汁でやわらかく煮る。
- ②みそ、最後に牛乳を加え、煮立つ直前に火を止める。



1人分の野菜：70g

トマトのチーズ焼き

トマト……………大きめ1個(250g)
アスパラガス……………1束(100g)
塩、こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………40g

- ①アスパラガスは5センチ長さ、トマトは1センチくらいの輪切りにする。
- ②耐熱皿にトマトとアスパラを盛り付けて、塩こしょうを少々、チーズをのせる。
- ③オーブントースターで5～6分チーズがとろけるまで焼く。



1人分の野菜：175g

にんじんのスクランブル

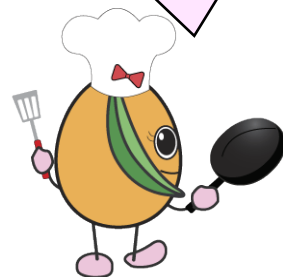
にんじん……………40g
ほうれん草……………100g(1/2袋)
卵……………1個
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
バター……………大さじ1/2

- ①にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に細長く削る。
- ②ほうれん草はざく切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンを熱し、バターを溶かし、にんじん、ほうれん草を炒める。
- ④塩こしょうをし、最後に卵を加えてざっくり混ぜ火を通す。



1人分の野菜：70g

野菜を1日350g！
目指してみませんか？





Facebook「びわ太郎の食育日記」

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。



ご紹介

『第1回全国子ども和食王選手権』に出場して郷土愛賞を受賞しました



長崎市立高城台小学校 6年生 石脇芙海（脇の力は刀）さん、菊地さくらさん、岸川歩未さんの3名が、11月20日（日）東京で開催された「第1回全国子ども和食王選手権全国大会」へ出場しました。全国大会は、各地区ブロックを勝ち抜いた8組で「和食王」を目指し競います。第1部では、応募作品のプレゼンテーション。第2部では、和食クイズ・だし当てクイズ・豆運び競争を行い、合計の得点で「和食王」が決まります。残念ながら「和食王」の称号は獲得できませんでしたが、『郷土愛賞』を受賞しました。

『間違いさがし！』 左右の絵に違うところが7箇所あるよ。見つけてみよう。

※前号の答え（①ろうそくの長さ②時計の針③クッキーの向き④丸いツリー飾りの色⑤じゅうたんの広さ）



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！

