

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5月 第40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。なんと！！おかげさまでこの通信も40号となりました。9号では「こびわちゃん」のキャラクターが誕生し、20号からはほく達の顔もリニューアルするなど、いろいろなことができました。第1号からはホームページより見る事ができますのでぜひ、ご覧ください。



平成28年度 長崎県と市町との連携による 体験型食育事業を実施しました

食に関する様々な体験や学習の機会を通じて県民の食への関心を高め、望ましい食習慣や正しい知識・判断力を習得し、健やかな心と豊かな人間形成に資するとともに、県と市町が連携することにより県民運動としての食育を目的としたものです。

五島 (1月28日)

五島の食文化を知ろう

- ★料理教室 五島のきびなのフルコース
- ★学習① THE五島のめぐみ！
- ★学習② 食生活改善推進協議会や漁協所西部さんの活動を見てみよう！



川棚町 (3月12日)

きちんと食べるって大事な

- ★ドキュメンタリー上映会
「いただきます みそしるをつくるこどもたち」
- ★体験！食改さんと一緒にみそ玉を作ろう
- ★みそ玉試食&情報提供



松浦市 (2月14日)

郷土料理 de 楽しもう！

- ★郷土料理の押し寿司を中心としたメニューによる調理実習
- 《メニュー》
 - ・押し寿司
 - ・アジのすり身のお吸い物
 - ・ブロッコリーのヨーグルトサラダ



松浦市 (3月3日)

今のうちに知っておこう！食のイロハ

- ★食生活改善推進員による調理デモンストレーション
- ★講話「食事バランスガイドを使って健康に!!」
- ★情報提供「食の情報源はここにあり!!」



松浦高校にて

😊 馬場 武(南島原市)

～田んぼの生物観察～

田んぼはお米を作るだけでなく、田んぼに水を入れることで、そこで生きる虫たちがいることを子ども達に知らせました。子ども達がお米を食べないと田んぼが減ってしまい、虫たちが生きる場所がなくなる…そのような話をしたり、田んぼには益虫、害虫などがいることを話しました。



😊 竹嶋 巖さん(西海市)

～大瀬戸小学校での活動～

【豆腐作り】

2月、3年生が自分たちで大豆を育てて収穫し、豆腐作りに挑戦しました。前日から大豆を挽き割り、水に浸すなど作るのは大変でしたが、できあがった時は感動しました。



前日の大豆の挽き割り



大鍋でゆでる



できあがりの万歳!

【びわの袋かけ】

3月、3年生がびわの袋かけをしました。びわの樹が大きくてハシゴの上での作業が大変でしたが、5月の収穫を楽しみにしています。

ぼしたわびわの季節だね



😊 佐世保市食生活改善推進員(佐世保市)

～子ども達に伝える食育～

【朝食の必要性を子どもに伝える】

8月、夏休み中の子ども達に「早寝、早起き、朝ごはん」「バランスよく食べる事」「ジュースに含まれる熱量をペットシュガーに換算して何本になるか」などの話しをしました。調味料を組み合わせ、味に変化をつけるなど、朝ごはんに野菜を加える工夫の仕方を提案しました。



【佐世保 児童センターまつり】

12月、佐世保市の全児童センターが集まって開かれる祭りに『ゲームで食育コーナー』で参加しました。「バランスよく食べること」を絵本と手作りエプロンシアターで説明し、実物大料理カードを使って並べてもらいました。「うどん・いなり」「フライドポテト・ウインナー・冷やしトマト」などの組み合わせを選んだ人もいましたが、主食、主菜、野菜が中心の副菜2つになるようにお話ししました。



😊 長崎精道中学校(長崎市)

～生まれて初めての三枚おろしに挑戦！～

2月10日、3年生が家庭科での調理実習の一環で『魚料理実習』を体験しました。1人ひとりにアジ一匹ずつと、出刃包丁が手渡され、長崎魚市場組合さんの熱心なご指導のもと、三枚おろしに挑戦しました。これは、長崎の『若者の魚場離れを防ごう！魚の扱い方を学ぼう！』という試みに取り組んでいるもので、今年で3年目を迎えます。プロの包丁さばきをお手本に格闘すること2時間。全員無事にアジのお刺身とムニエルにたどり着きました。「家で作ってみようかな」という声もあり、魚食がぐっと身近になる貴重な経験になりました。



😊 まめの木保育園(長崎市)

～収穫した大根を食べよう～

2月に年長児が、自分たちで収穫した大根を調理しました。

【メニュー】

○ 大根とうす揚げのみそ汁

○ 大根とじゃこの炒め物



😊 柚木中学校(佐世保市)

～郷土料理で3年生へのはなむけ～

地元婦人会『ゆずの会』の方が作ってくださった郷土料理を、3年生がお祝いとしていただきました。使用されている食材にも様々な想いが込められており、子ども達を大切に育てることが将来、健康的な食生活につながることを確信するものでした。子ども達はこの料理をいただき、食育の大切さや感謝の心を持ち帰ります。



【使用した食材に込められた想い】

- ① 里芋・人参… 土中で育つ根菜は人が見えない所でも努力するように
- ② ブロccoli… 葉菜は外に出たら美しくなれるように
- ③ 蓮根・竹輪… 穴があいた食材は将来において見通しがきくように
- ④ 天ぷら… 天からの幸せがあるように
- ⑤ 白和え… 豆腐のような真っ白な心でいるように
- ⑥ 昆布巻き… 幸せを巻き込むように
- ⑦ ゆで卵… 黄色と白色の色どりから故郷に錦を飾るように
- ⑧ もろびた寿司… 柚木地区の祝事には欠かせない郷土料理



😊 おふくろの味を守る会(諫早市)

～育メン親子料理講座～

- 場 所… 諫早市高城会館 男女参画室
- 対 象… 子ども(3～8歳)とお父さん 計18名

【2月25日】

親子でピザトーストや、キャベツとベーコンのスープを作りました。

【3月4日】

ミネストローネ、チーズ入り米粉パンをお父さんが作り、子ども達と一緒に食べました。



😊 うみのほし保育園(長崎市)

～大豆カレー作り～

子ども達が、玉ねぎの皮むき、ピーラーを使って人参やじゃがいもの皮むきをしました。

職員は野菜切り、子ども達は鍋で炒めたりルーを入れました。今回は、アレルギー食も一緒に作りました。ルーを入れる前に別に鍋に取り、アレルギー用のルーを使用しました。なぜ除去食なのか、クッキングの過程の違いや、材料などの違いに気づき、アレルギーについて考える良い機会になりました。



😊 生月小学校(平戸市)

～給食集会～

給食の歴史や、地域の伝統の食文化などを理解し、郷土を愛する心を育てることを目的として、給食集会を開きました。また、異学年児童と交流給食を通して、交流を深めました。

- ① 給食クイズ(給食委員会)…豆について・きのこについて
- ② 栄養教諭の話…「和食について」
- ③ 感謝の手紙
- ④ 全校合唱…いただきます



😊 深江幼稚園学童クラブ(南島原市)

～育てた野菜を使って豚汁作り～

2月25日、1～3年生までの学童クラブ員16名が豚汁作りに挑戦しました。放課後、指導員と南島原市食生活改善推進員のもと、学童クラブが育てた大根、人参を使いました。材料は他にも里芋、じゃがいも、しめじ、ごぼう、厚揚げ、豚肉など具たくさん。包丁やピーラーの使い方や、色々な種類の切り方を知る事ができました。最後に入れた味噌も学童クラブが8月に作ったものです。畑ではイチゴの苗やじゃがいもを植えています。6月頃収穫し、次は『カレー作り』に挑戦します。



😊 山陰保育園(南島原市)

～お別れ会食会～

3月11日に行われたお別れ会食会で、在園児より卒園児にプレゼントが渡されました。そのお返しに手作りにクッキーを心を込めて作りました。また、その日の給食は、愛情たっぷりの手作りカレーをみんなでおいしくいただきました。今回、『食』への関心が広がり、食べる事や食べ物大切さを学び、自分たちで作る喜びを味わうことができました。また、お母さんの仕事を体験し、感謝の気持ちも生まれました。



😊 西有家保育園(南島原市)

～毎月19日の「食育の日」の活動～

①10月『おにぎり』…(2～5歳児)

育てたお米でおにぎり作りをしました。炊きたてのご飯をラップの真ん中に置き、梅干しをのせて包んで握りました。「おいしくな～れ」と言いながらうれしそうに握っていました。

②11月『いきなり団子』…5歳児

育てて収穫したさつまいもを使いました。洗ったさつまいもを切り、ボールに白玉粉、小麦粉、水を入れて耳たぶの柔らかさになるまでこねました。生地ができたなら手のひらで丸く伸ばし、あんこを輪切りにしたさつまいもをのせて、生地で包み、20分蒸しました。

③12月『冬野菜シチュー』…(5歳時)

クッキングの前に冬野菜(材料)の名称や栄養素、働きについてペープサートなどを使って話をしました。その後、野菜を切り、鍋にサラダ油を敷き鶏肉や野菜を炒め、水を入れて野菜に火が通るまで煮ました。火を消してルーを入れて溶けてしまったら、再度火をつけて白菜と牛乳を入れしばらく混ぜて煮立たせました。



😊 鹿町工業高等学校(佐世保市)

～地元を離れる生徒に郷土料理・自炊体験～

【3年電気科】

相浦漁協の協力を得て、来春から一人暮らしを始める3年生(電気科)を対象に、プロの料理人の包丁さばきによるブリの三枚おろしや刺身の切り方、盛りつけ方、またアジを使って生徒本人がいろいろな料理にチャレンジしました。漁協の方々のご指導は丁寧で、生徒たちは普段殆ど触れることのない調理器具を危なげなく使いこなし、楽しそうに調理を行っていました。出来は上々で、みんな美味しそうにあっという間にたいらげていました。

【メニュー】… ○ブリの刺身 ○アジの照り焼き丼 ○味噌汁

【3年158名】

家庭科の調理実習において、地元の食材を使い、地元を代表する食べ物として「佐世保バーガー」の調理を行いました。出来具合は、お店で出されているものと変わらない程のボリュームと味付けで、生徒達は満足でした。食後には当然片づけが待っていますが、調理の際に出たゴミや、調理で汚した鍋や食器類、調理台周辺の汚れも、最後まで一生懸命頑張って掃除を行いました。

【メニュー】…○佐世保バーガー



😊 山口 鏡子さん(大村市)

～料理集の出版～

長崎県食育ボランティア『大村すしを伝えるこし隊』としても活動しています。作成にあたり、撮影時期に無い食材を使用することがあり、材料を揃えるのに苦労をしたり料理の出来栄が納得いかずに何度も作りなおしたりと、くじけそうになりながらも支えてくださる方の顔を浮かべながら、82歳の管理栄養士の想いを込めて、料理本を作成しました。



😊 五島市健康政策課(五島市)

～適塩みそ汁試食会～

ロビーに朝食のすすめののぼりを立て、0.8%塩分のみそ汁(大根、ほうれん草)のみそ汁、ペットボトル入りのお茶を準備しました。温かいみそ汁を提供した11時過ぎに2つめの鍋を提供しました。12時過ぎる頃には提供するみそ汁がなくなったので終了しました。

作り方を尋ねる方や、だしの種類を尋ねる人もいました。試食された方は、市販の粉末のだしを使っている方が多かったようです。

【提供したみそ汁】

- 大根(30g) ● ほうれん草(10g) ● みそ(7g)
- 煮干し(2グラム) …前日より水につけて冷蔵
- だし(80ml) …100ml 準備し、野菜からの水分を考慮し減らした



🐌 県からののお知らせ 🐌

～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の活動が 県政TV番組「こちら県庁広報2課」にて紹介されます！

この番組は県の施策や取り組みを毎週分かりやすくお伝えするテレビ番組

◎内容…6月は『食育月間』ということで、県政番組にて長崎県の食育ボランティアの活動が放送されます。今回は志々伎漁協青年部の活動が紹介されています。ぜひご覧ください

◎放送予定日…『6月10日(土)午後9時54分から NBC』

◎その他の放送日…

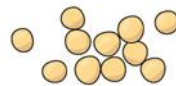
ONBC	毎週日曜日	午後10時54分から(再放送)
	毎週水曜日	午後6時55分から(再放送)
ONIB	毎週火曜日	午後9時55分から
OKTN	毎週水曜日	午後9時54分から
ONCC	毎週木曜日	午後6時55分から





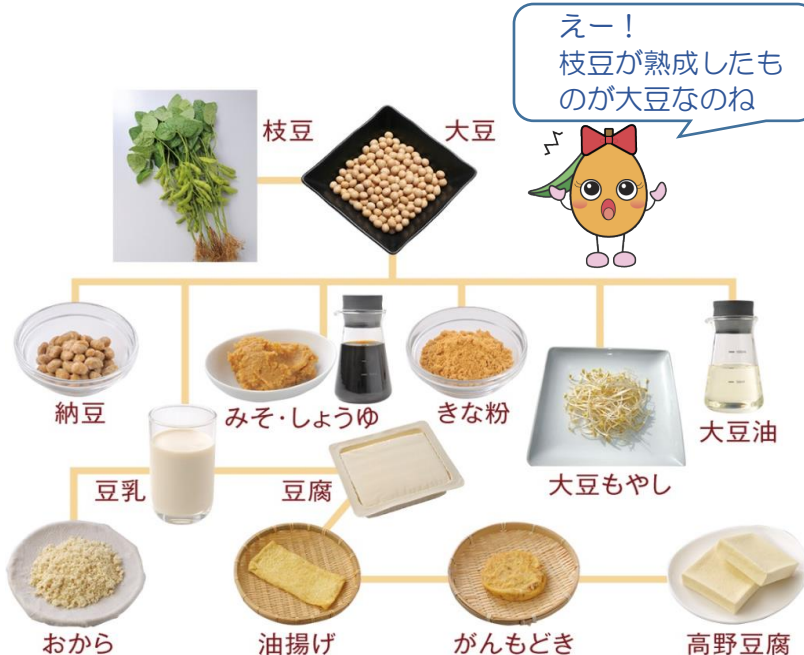
変身食材特集

今回は…
大豆!



H28年度は『野菜の摂取』について特集してきましたが、H29年度は『変身食材特集』です。身近な食材が変身し、私たちの舌を楽しませてくれています。今回は大豆の変身についてです!!

大豆は変身じょうず



大豆が伝わって2000年。日本ではたくさんの加工食品が生まれました。

大豆の優れた栄養は、だれもが認めるところなのですが、消化吸収されにくいという欠点も。

生の大豆のままではほとんど消化されず、加熱しても60~70%ほどしか吸収されません。ところが**加工食品**にすることで、**消化吸収率が90%以上**になるのです。加工によりさらに価値が高まる大豆なのです。

しかし、大豆の自給率は約5%。95%を輸入に頼っているのが現状です。

~群羊社『たべもの・食育図鑑』より~

長崎県 栄養士会からのお知らせ

楽しく学ぼう! みんなの食育 **入場無料**

(日時) 平成29年8月5日(土曜日) 10:00~15:00

(会場) 長崎ブリックホール3階 国際会議場およびラウンジ

(主催) 公益社団法人 長崎県栄養士会

【公開イベント】 (10:00~15:00)

- ◆ 「幼児期・学童期・成人期・高齢者」
4つの年代のブースによるパネル展示、
試食コーナー、体験コーナー、
歯科コーナー等
- ◆ 災害時の非常食の紹介・試食
- ◆ クイズ、ゲーム、がんばらんば体操

ほくも わたしも
行くけん!



【県民公開講座】 (13:30~15:00)

講演『年代別食育のすすめ(仮)』

講師: 相模女子大学教授

堤 ちはる 先生

県民のみなさまの栄養・食生活をサポートします。

公益社団法人
NDA 長崎県栄養士会
The Nagasaki Dietetic Association

お問い合わせは 長崎県栄養士会事務局
(TEL 095-822-0932) まで

©長崎県



「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29年6月1日（木）～9月29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

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！

応募の作品数・部
門数の制限なし！

ステキな作品はホームペー
ジやフェイスブックで紹介！



～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。



『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。答えはホームページに掲載中!

※前号の答え (①ロボットの色 ②観覧車の色 ③紙ふうきの有無 ④桜木の有無 ⑤旗の向き ⑥頭のリボン ⑦風船の色)



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

写真も大歓迎!

