

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29年12月 第42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40号』でご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。



平成29年度『誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！』  
入賞作品発表！！



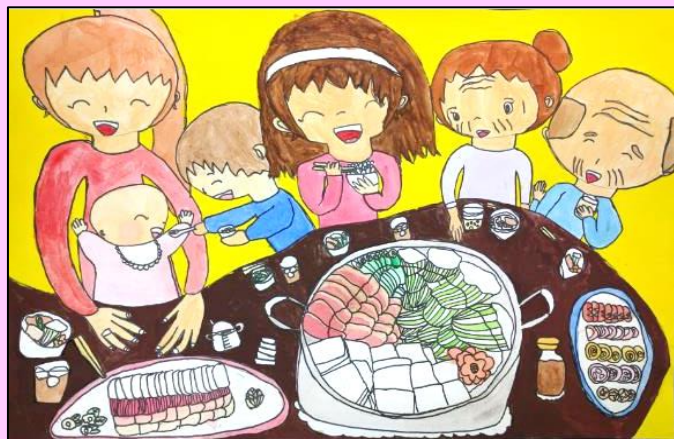
〈標語部門〉

「おいしいね」  
楽しく食べて  
はずむ声

壱岐市立渡良小学校3年  
竹下 愛姫さん



〈絵画部門〉



佐世保市立日宇中学校1年 立木 稀唯さん



〈写真部門〉



長崎日本大学高等学校1年 大串 連太郎さん



## 😊 松原地区婦人会(大村市)

～松原宿 寺子屋塾～

8月21日～25日まで松原宿活性化協議会主催の『寺子屋塾』を実施しました。地域の方々や長崎大学の実習生8人と武蔵野美大生4名が先生やスタッフとなり、小学4～6年生72名に郷土料理『だご汁』を教えました。一緒に作り、参加者全員でいただきました。



## 😊 大村市食生活改善推進協議会

～海フェスタ～



海の日にちなんだ行事で松原海水浴場へ来てもらうため、来場者へ無料で召しあがってもらうカレーを作りました。前日より野菜の切り込み等を行い、当日は早朝より400人分のカレーを作りました。



## 😊 佐々町食生活改善推進連絡協議会

～親子クッキング～

### 【親子クッキング】

佐々町東町町内会の子どもたち男子6名、女子17名で夏休み恒例の親子クッキングを行いました。今年はスープの塩分チェックもしました。牛乳パックデコレーション寿司は、とっても簡単で上手に作る事ができました。



## 😊 長崎短期大学 食物科(佐世保市)

～夏休みの小学生とでんぷん実験・おやつ作り～

### 【でんぷん実験】

実験では、ジャガイモ、サツマイモ、レンコンからでんぷんを取り出し、ヨウ素でデンプン反応を確認したり、顕微鏡でそれぞれのでんぷん粒の違いを観察したりしました。

### 【食パンを用いたおやつ作り】

小学生でも簡単に補食作りが出来るメニューとして、「おかずトースト」「アメリカンドック」「フルーツロール」を一緒に作りました。また、参加者が実際のどのくらいの補食を摂取しているのかを見直し、補食に関する栄養指導を行いました。



★小学生及び保護者から「大変満足しました、来年は違う実験と調理実習をしたい!」という声をいただきました。

## 😊 時津町食生活改善推進協議会

### ～小学校通学合宿の調理補助～

日並地区青少年健全育成会の依頼で、時津北小日並地区通学合宿2泊3日の5,6年生の調理補助を行いました。自立心を育てることを目的とし、献立は子ども達で決めました。下校後、2班ずつに分かれ、買い物、夕食作りを決められた時間内で行いました。6月28日は『やきそば・おにぎり・みそ汁』、29日は『カレーライス、マカロニサラダ』を作りました。「家族にも作ってあげたい」との感想がありました。



### ～親子クッキング教室～

減塩とバランスのよい食事を目的とし親子で調理を行い、味噌汁の塩分がどのくらいあるのか子ども達に測定してもらいました。家庭のみそ汁が濃いとお母さん達の声が聞こえました。みそ汁の中に野菜がたくさん入っており、子ども達は「おいしい」と言って完食しました。



## 🍡 地域の活動・今後の予定 🍰

## 😊 長崎市立 琴海中学校

### ～清涼飲料水の糖分調べ～

夏になると清涼飲料をとり過ぎる傾向があるため、2年生の家庭科の授業において、生徒が普段よく飲む清涼飲料8種類について、糖分計を使って測定する授業を行いました。糖分計で測定後、ペットボトル1本(500ml)に含まれる糖分を計算し、その分量の砂糖を実際に量ってみると、生徒はその多さに驚いていました。授業の初めに「甘すぎておいしくない」と言った砂糖水が、普段飲んでいる清涼飲料と同じ糖分だと知り、炭酸や酸味料などを添加したり、冷たく冷やしたりすることで甘さの感じ方が違うことを学びました。また、0カロリーと表示のものは、測定すると糖分0でしたが、甘いのはなぜだろうという疑問を持ち、次の時間に学びたいと思った生徒もいました。「清涼飲料に含まれる砂糖の量や糖分のとりすぎの害については、小学校でも聞いたことがあるが、実際に自分が普段飲んでいる清涼飲料の糖分を調べるという体験を通して、自分の食生活について見直す機会になった」という感想もありました。



## 😊 時津幼稚園(時津町)

### ～育てた野菜を使ってのカレー作り～

収穫したピーマン、なす、トマトを年長児が教諭と共に子ども包丁を使って切りました。年少、年中児はピーマンを手でちぎりました。管理栄養士の保護者に協力していただき、衛生管理の面も整えました。できあがるまで、野菜の絵を描いて待つなど、育てた野菜への恩恵の念も形にすることができました。



## 😊 みつぼこども園(川棚町)

～お泊り保育でのカレー作り～

5歳児クラスがお泊り保育で夕食に食べるカレーを作りました。季節の野菜をたっぷり入れた夏野菜カレーです。旬の野菜を知り、カレーの材料を買いに出かけたり、野菜の皮むきや包丁の持ち方、切り方等の体験をしました。自分達で作る喜びを感じながらおいしくいただきました。



## 😊 若木保育園(南島原町)

～「ぼくもわたしも名コック」～

加津佐総合福祉センター希望の里の調理室において食生活改善推進員協議会加津佐支部、若葉会のみなさんと若木保育園の年長児が「ぼくもわたしも名コック」と題し調理交流をしました。年2回交流をしているうちの1回目です。

一緒に作ったメニューは「揚げない酢鶏・簡単ナムル・カラフル白玉ぜんざい」です。出来上がったものは昼食としてみんなでいただきました。



## 😊 長与町教育委員会 学校教育課

～長崎県ジュニア食品安全教室 in 長与第二中学校～

- 参加者 … 長与町立長与第二中学校2年生・保護者・職員(約200人)
- 内容 … ・ 食品の安全に関するクイズとレクチャー  
(内閣府食品安全委員会作成「副読本 科学の目で見る食品安全」を参加生徒全員に事前配布し、その内容を基にしたクイズとレクチャーを実施するもの)  
・ 生徒代表との意見交換『対応：県食品安全・消費生活課、生活衛生課』

僕たち  
食品安全・消費生活課  
が主催しました!



## 😊 いちご西保育園(諫早市)

### ～梅ジュース作り～

6月に2,3,4歳児で収穫した梅をつかって梅ジュースを作りました。爪楊枝を使ってヘタを取り、氷砂糖と梅を交互にいれていき毎日ピンを揺すりました。このジュースが飲めるのは1ヶ月後です。その日のために、園児が率先してピンを揺すりどう変化していくのか観察していきました。完成すると、全園児で白湯で割りおいしく頂きました。「あまーい」「酸っぱいよ～」などの感想が飛び交いました。子どもたちが愛情を込めて作成した梅ジュースは格別でした。



## 😊 あおぞら保育園(諫早市)

### ～バケツ稲による米作り～

JAグループから頂いた種もみと肥料セットで、年長児16人がバケツ苗作りにチャレンジしました。子ども達は土の準備からスコップ片手に大はりきりで、種もみの芽出し→種まき→出芽の課程でのひとつひとつの変化に歓声をあげ、興味をもって観察しました。穂が出てから、目立たない場所だから大丈夫かなと網を張らずにいると、すずめに見つかり3分の1ほど食べられてしまい大変でした。慌てて網をかけた数日後には、野良猫が網にからまってしまいました。秋になりなんとか収穫の日を迎えることができ、子ども達と大喜びしながら穂を束ねました。収穫した米でご飯を炊き、園で手作りした梅干しを入れておにぎりにして感謝の気持ちでいただきました。



毎日、おいしいごはんが食べられるということは、なんて幸せなことなのでしょう。この活動を通じて、米農家の方々のご苦労や稲作の大変さがよくわかりました。



## 😊 今福保育園(松浦市)

### ～親子試食会～

0、1歳児親子でお遊戯や手遊びなどのふれあい時間の後、一緒に食事を楽しみました。0歳児の離乳食や給食を保護者の方にも試食していただき、親子で楽しく食事をしました。

#### 《メニュー》

- パインミルクハンバーグ
- ミニトマト
- コーンといんげんのソテー
- コンソメスープ
- 豆腐の鶏そぼろ(離乳食)



### ～そうめん流し～

今福公民館(ふくふく)にて、年長組・学童保育でそうめん流しに参加しました。竹を流れてくるそうめんを、今か今かと待ちながら楽しくお腹いっぱい食べました。その後、地域の方がマジックショーをしてくださり、楽しく過ごしました。



## ☺ 保育園 海光園(佐世保市)

### ～さつま芋の畑作りと芋掘り体験～

10月19日に社会福祉法人 清風園の畑にて3歳以上児が、さつま芋の芋掘りをしました。1年を通し、毎週火曜日に『畑のお世話』に出かけます。雑草を抜いたり、水やりをしたり、時にはバッタと遊んだりしながら芋の成長を待ちわびます。そして待ちに待った芋掘り。今年は例になく大きなお芋がゴロゴロ出てきました。合計で306個！！大歓声でした。園児たち1人ずつ持ち帰りました。保育園でも芋そのままの味を楽しむため、蒸しておいしくいただきました。



## ☺ 昊天宮保育園(大村市)

### ～食育体験・九州、四国の特産物と郷土食文化～

#### 【6月の食育体験】

- ・ 年長児が青梅を洗い、水につけて置きました。
- ・ 翌日、青梅をきれいに拭き塩漬けて給食室に置いて子ども達が経過を観察しました。
- ・ 暦で、さるの日に赤じそを洗い、赤じそに漬けました。給食室の前に展示し、色の変化を楽しみました。

#### 【九州・四国の特産物と郷土食文化】

- ・ 日本の文化を「知る・親しむ・食する」ために、毎月1回、九州・四国の郷土食をメニューに取り入れています。ランチルームで異年齢交流を楽しみながら、郷土料理を味わっています。また、旬の食材の皮むきのお手伝いもしています。

- 4月…『大分県』とり天カボスのポン酢、だんご汁
- 5月…『福岡県』がめ煮
- 6月…『熊本県』高菜飯



## 🌲 県からのお知らせ 🗺️

# ～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～



### ～県庁が移転します～

#### 《移転期間》

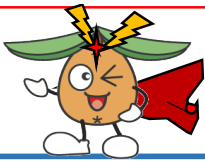
平成30年1月～末にかけて

《新住所》行政棟・議会棟

〒850-8570

長崎市尾上町3番1





# 変身食材特集

今回は…

## 米!



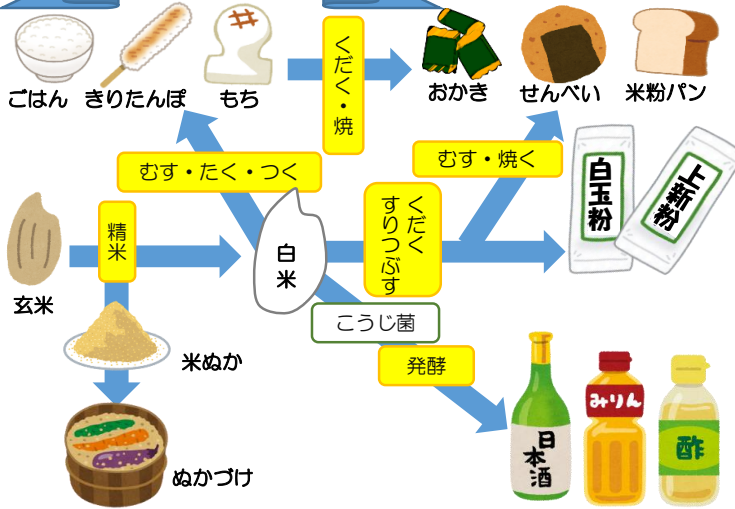
大豆、牛乳に続き『変身食材特集』は今回で3回目です。日本の古くからの主食である米。日本人の知恵で、米も時代と共に色々な食品に変化させ、味や食感を楽しめるよう工夫してきました。

## 米は変身じょうず

日本人は、古くから米をごはんやもち、だんごなどにして食べて来ました。米には人の体の中でエネルギーを発生するでんぷんがたくさん含まれています。エネルギーによって内臓や脳・神経がはたらき、人の体は動き、体温になる熱がつくりだされます。エネルギーを生み出す米は「人のいのちのもと」といえる食材です。ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養の面でも理想的な組み合わせです。しかし、その日本人の主食である米が食生活の洋風化などが原因で、消費量も生産量も減り続けているのです。重要な主食の米を将来どう確保していくか日本人の課題になっています。

～群羊社『たべもの・食育図鑑』より～

### 米からできる食品



## ～県・市町連携体験型食育事業を行っています～

平成28年度から市町や食育ボランティアと連携して、若い世代を主な対象とした「県・市町連携体験型食育事業」を実施しています。調理体験などを通して食への関心を高め、食育を推進する取組で平成29年度は9市町と協働して実施する予定です。



### 雲仙市「おさかなを使ったカンタン和食教室」

(対象)乳幼児～小学生までの子育て中のお母さん  
(メニュー)手まり寿司、万能だしを使ったにゅうめん、ちやわん蒸し  
(講師)くずし割烹 たち華 料理長 山口 忠志氏

### 長崎市「くじら料理教室」

(対象)長崎市立三重小学校6年生  
(メニュー)鯨カツ、鯨炊き込みご飯、鯨味噌汁  
(講師)学校法人川島学園 副学園長 川島 明子氏  
(長崎くじら食文化を守る会)

## ～長崎県リスクコミュニケーションを開催しました～

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）ということ为前提に、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。

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29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（みそ作り体験）』や、中学生を対象とした『ジュニア食品安全教室（富江中、長与第二中）』を行いました。10月には長崎市や佐世保市にて、食中毒をテーマに意見交換会を開催しました。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。



夏休み親子食品安全教室（みそ作り）



食中毒をテーマとしたリスクコミュニケーション（長崎市・佐世保市）



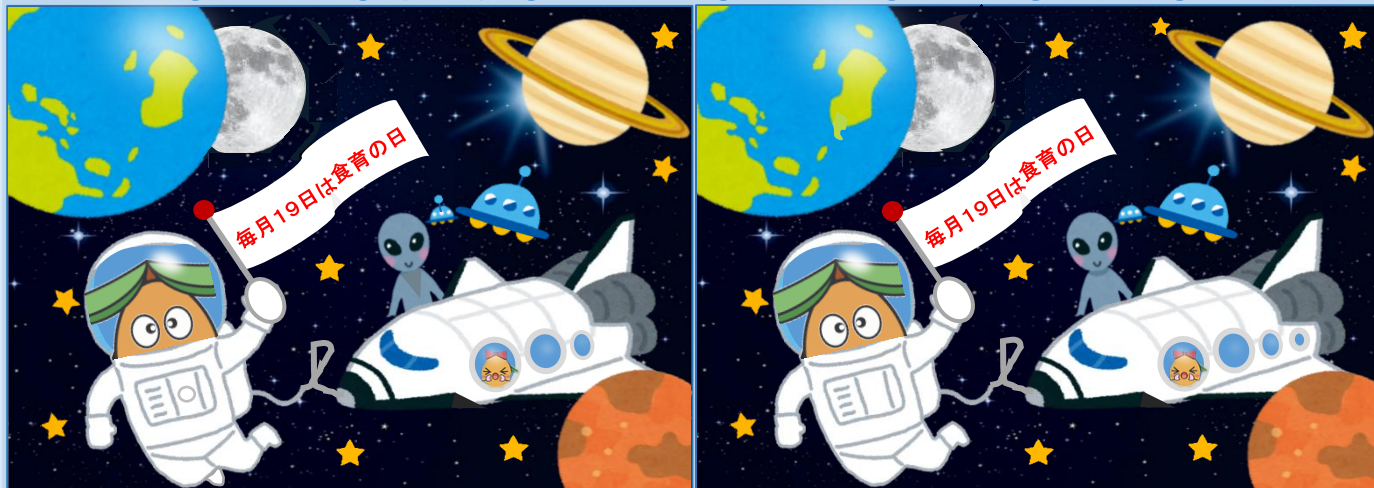
# 長崎県食育ボランティア制度をご活用ください

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の方や、郷土料理や食事マナーを教えてくださいの方、料理教室、講話をさせていただきの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。



『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グラスの数 ②時計の数字 ③ケーキの向き ④コンロの栓 ⑤引き出し ⑥皿の枚数 ⑦リボンの向き)



## 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》

**1月中旬まで** 〒850-8570  
長崎市江戸町2-13  
長崎県食品安全・消費生活課

**1月下旬から** 〒850-8570  
長崎市尾上町3番1  
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!

