

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

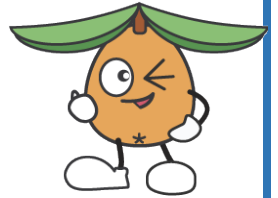
平成30年5月 第44号 長崎県食品安全・消費生活課

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。この通信の記念すべき第1号は平成19年に発行されました。そのころ日本では食育の重要性が広まり、今では「食育」という言葉も随分浸透してきました。過去の「びわ太郎食育通信」はホームページからご覧いただけます。ぜひ、のぞいてみてくださいね！



H30年2月18日に開催しました食育講演

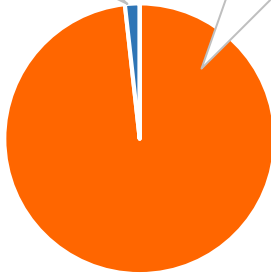
「世代を超えて和食を繋ぐ～長崎の郷土料理を未来へ～」のアンケート結果

※講演会の内容は食育通信43号に掲載しています。

講演について

まあまあ有意義であった
(2%)

有意義であった
(98%)

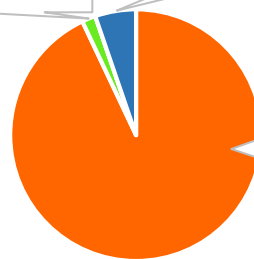


調理実演・試食について

まあまあ有意義であった
(2%)

無回答
(5%)

有意義であった
(93%)



参加者57名

【出汁に関する感想】

- あご、にぼし、こんぶ、かつおと3種類の出汁をいただき日本人でよかったとつくづく感じました。
- 出汁の取り方がよくわかり、出汁をしっかり取ると薄口醤油だけで味がつくのが凄いなと思いました。
- あごだしやいりだしをとる時、焼く、炒めるのひと手間をかけるところが印象に残りました。昆布+かつおだしはとるのが大変だと思っていましたが、簡単にできると知ったので、早速実践したいです。

次回も参加おまち
しています！

【具雑煮に関する感想】

- 郷土料理の作り方を教わって是非、家で作ってみたいです。(他県から転入したので)
- 具雑煮は島原で食べる物だと思っていましたが、作ってみようかなと思いました。
- 肉の扱い方や土鍋について普段の生活で実践できそうなことが学べました。

【全体的な感想】

- 実演をしながらの講演会でとてもわかりやすく、良いにおいを感じることができました。初めて長崎の郷土料理の話聞かせていただき、知らないことばかりであっという間の時間でした。
- おせちを盛り付ける場所にも特徴があると聞いてびっくりしました。具雑煮もとてもおいしく、肉や野菜にもしみていてびっくりしました。短時間で炭水化物、たんぱく質、野菜が取れてよいと思いました。
- 食育の大切さを改めて認識できました。小学生、中学生、高校生にもこのような講演を聴く機会があれば良いと思いました。
- 初めての参加でしたが大変参考になりました。今後も是非続けてほしいです。
- 抜群においしかったです。
- 料理の奥深さを感じました。また、歴史的意義等の説明が非常に参考になりました。





長崎地区漁業士会(長崎市)

～水産教室(精道三川台高等学校1年生)～

漁業士5名の参加の下、地産地消についての講義および調理実習を課題とした水産教室を開催しました。

講義では地産地消の重要性等について説明し、地元水産物の消費を願いました。

調理実習では、漁業士がハマチの3枚おろしを実演した後、各生徒がマアジを3枚におろし、カレー焼きに調理したほか、ハマチを刺身にしました。

男子生徒だけの参加でしたが、最初は慣れない3枚おろしに苦心惨憺の生徒達も次第に手際が良くなり、魚をさばく楽しさを知ってもらえたようです。今後も、長崎の水産物についての関心や、自ら料理をすることでより一層魚を食べてもらえるよう、内容を検討しながら水産教室を開催していきます。



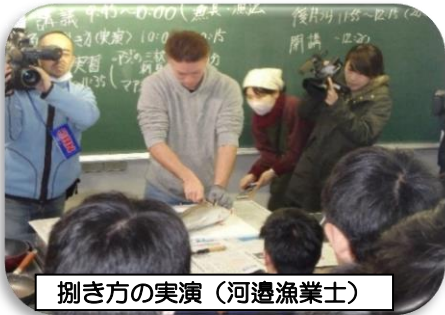
カレー焼き



中骨せんべい



刺身



捌き方の実演(河邊漁業士)



三枚おろし実演(山下漁業士)



慣れない手つきでアジの三枚おろし



浅田 ゆかりさん(佐世保市)

～柑橘の収穫体験&ベジランチ～

個人で『10年後 長崎の健康寿命1才の延伸』を目的とし、旬野菜の効能栄養を学び、簡単に毎食に取り込む医食同源セミナーを開催しています。その一貫として、フードリズム(産地とレストランと消費者を繋ぎ、みんなで食を楽しむ活動)も企画運営しています。今回は、野菜ソムリエコミュニティ長崎のメンバーと柑橘を楽しむイベントを行いました。

- 果樹園での圃場見学とみかんの選別法等を教えていただく
- 長崎市イタリアンレストランでみかんをテーマにしたランチタイムと、みかんの栄養価等の学びの時間と伝統野菜生産者の方のセミナー



竹嶋 巖さん(西海市)

【豆腐作り】…大瀬戸小学校3年生

- 3月8日に豆腐を作りました。大豆の一部は自分たちで育てたものを使用しました。大豆の挽き割りから作業は大変でしたが、できあがった豆腐は美味しかったです。

【魚料理実習】…西彼杵高等学校2年生

- 3月16日、19日に魚料理の実習をしました。豊かな海に面した学園の学生の魚のさばき方の習得が狙いです。当日はハマチの三枚おろしとアジフライに挑戦し、上手に調理できました。

【びわの袋かけ】…大瀬戸小学校3年生

- 3月22日に大瀬戸小学校3年生が、びわの袋かけをしました。はしごをかけて皆さんと協力して袋かけの作業を行いました。5月の連休過ぎにはおいしいびわの収穫ができました。



豆腐作り



魚料理の実習



びわの袋かけ





☺ ざぼんちゃん浜町city保育園(長崎市)

～新メニュー作り～

保育の連携を深めるための調理研修会を行いました。子どもたちからのリクエストがあった『かぼちゃのプディング』『ミネストローネ』を試作しました。どちらもスキムミルクを使ったメニューで、スキムミルクが苦手な子どもでも食べられるように調整していき、オリジナルメニューとして取り入れていきます。



☺ 長崎精道小中学校(長崎市)

～生ごみリサイクル元気野菜作り～

小学2・3年生(30名)が、生ごみを堆肥にした元気野菜作りを行いました。生ごみとぼかしを混ぜた土づくりから始め、種まき、間引き、雑草ぬきと野菜のお世話をがんばりました。収穫した元気野菜は、大地の恵みと手伝ってくださった方々に感謝して味噌汁にして頂きました。元気な土で作った野菜を食べ「あまい!」「おいしい」と満足そうでした。



ポカシ作り



雑草抜き



土作り



収穫

H30年度の
特集は

日本の『食料自給率』について考えよう!【第1回】

※食料自給率… 国内で消費される食べ物がどのくらい国内生産によってまかなえているか(自給できているか)を示す割合。

考えたことありますか? 『もし食べ物を輸入できなくなったら…』

おいしそうなお子様ランチ

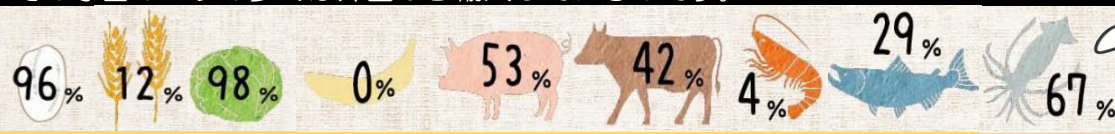


これだけしか食べられません



もし輸入できなくなったら…

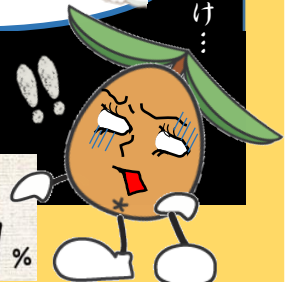
トマトケチャップやミックスベジタブルの多くが輸入。お寿司はイカだけになってしまいました。肉や卵の自給率は高いのですが、その家畜のエサの多くは外国から輸入しているのです。



米 小麦 レタス バナナ 豚肉 牛肉 えび サーモン イカ

～農林水産省『にっぽん食べもの事情』より

今回は、日本がいかに食料を外国に頼っているかがわかりました。もし、地球の人口がこのまま増加し続け、「自国の食料を生産するのが精一杯で輸出の余裕がない」ということになってしまったら、日本の食糧事情はどうなるのでしょうか。次回は日本の食糧自給率が減少している原因について掲載します。



たったこれだけ…



「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30年6月1日（金）～9月29日（金）

【応募資格】長崎県内に居住している方

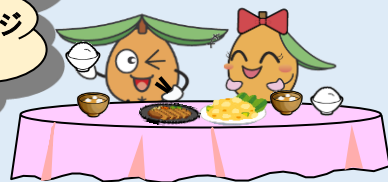
【賞】びわたろう賞 各部門から1点

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、体験の受け入れをしていただける「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。
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小さい魚の数 ②カニの口 ③ヒラメとカレー ④クマノミの数 ⑤サメのエラの数 ⑥亀の泡 ⑦岩の大きさ



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

長崎市尾上町3-1

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♥

