

びわ太郎食育通信

平成30年12月 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！ほくびわ太郎です。寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしですか？平成の年号も、あと少しで終了ですね。ほくは平成19年に生まれました。妹のこびわちゃんは平成21年生まれです。これからも、県民のみなさんに親んでもらえるよう2人で頑張ります！



平成30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〉



ごはんたべ
きょうね あのねって
たのしいよ

佐世保市立宮小学校1年
茅原 莉愛奈 さん

〈絵画部門〉



佐世保市立日宇中学校1年
田口 琴海さん



〈写真部門〉



長崎市立東長崎中学校3年 永友 佳穂さん

ボランティア活動報告

☺ 長崎短期大学(佐世保市)

～第1回「ウェルカム トゥ グルテンワールド」～

【8月8日(水) …小学生21名、保護者10名、幼児2名 計33名】

相浦地区公民館で、第1回白蝶クッキングスタジオ 「ウェルカム トゥ グルテンワールド」を実施しました。

小麦粉を用いて「グルテン抽出の実験」及び「うどん作り」に挑戦しました。小麦粉は「薄力粉・中力粉・強力粉」の3種類を使用し、それぞれの違いを比較しながら実験及びうどん作りを行いました。短大生と一緒に作ったりすることで、より食べ物に興味を持ってくれたと思います。その後、「食事バランス」についての講話も行いました。参加者からは、実際にうどん作りを行い「とても楽しかった！お家でも作ってみたい！」との声がありました。



～第2回「野菜をつくろう」～

【8月10日(金) …小学生24名、保護者10名、幼児1名 計35名】

第2回白蝶クッキングスタジオ「野菜を知ろう！」を実施しました。まず3種の野菜を用いて、野菜の色の抽出実験を行いました。野菜の色の抽出では野菜をミキサーにかけて漉し、色素を抽出した後、レモン果汁(酸性)を添加することでどのように色が変化したかを観察しました。

次に夏野菜を使ったピザをつくりました。夏野菜を使ったピザ作りでは、生地を伸ばすところから挑戦してもらい、自分の好きな食材を乗せて焼き上げました。

最後に、野菜について知ろうというテーマで講話を行いました。野菜の特徴や美味しく育てる方法を知り、参加者も興味津々な様子でした。

終了後のアンケートでは、「ピザ作りが楽しかった」、「野菜についてもっと知りたい」、「自由研究の良い材料となった」との声をいただき、学生も「楽しかった」、「無事に終わってホッとした」との感想があがりました。



☺ さつき生活学校(諫早市)

【さつき生活学校の紹介】

昭和57年に発足した「さつき生活学校」は現在4人目の委員長のもとで活動している。少子高齢化の時代に鑑み、2代目委員長の時から年間計画に、諫早市立上山小学校区域の子どもと高齢者を対象にした「子育て支援」と「一人暮らしの方との集い」に取り組み、EMボカシを使った無農薬野菜を持ち寄り、手作り料理を提供しています。平成14年からは、子育て支援を年に10回第4土曜日の9時半から、参加費米1合で「わんぱく広場」と銘打って勿論無農薬野菜での手作り料理と一緒に食しています。

1人暮らしの方との集い

※EMボカシ…米ぬか、もみ殻、糖蜜、EM菌などを混ぜて発酵させたもの。生ゴミにかけて発酵させたたい肥

～子ども達と一緒に食育活動～

うどん作りや餃子を子どもたちと一緒に作ることもあります。

また毎年7月には子供達を対象に物を大切にすることを養うために、リサイクル作品作りにも取り組んでいます。今年は牛乳パックを利用したペン立てを作り、「夏休みの作品に出してもいいな」と喜んでいました。



うどん作り



カレー大好き!



牛乳パックペン立て作り

😊 佐藤 博子さん(長崎市)

～幼児期にしっかり食育を～

【食育の話】

6月に3歳～12歳とその保護者(10名)を対象に講話を行いました。

- 『おやつ選び方』 … 手作りおやつや、『甘いものをとりすぎると大変』など資料を参考にして説明しました。
- 『排泄をしっかり』 … 新聞記事の中から健康づくりの大切さについて、幼児が分かる内容にして話しました。みんな目をキラキラにしてよく聞いていました。

【味噌作り体験】

8月、3歳の誕生日を迎えた女の子に「初めての味噌作り」を行いました。野菜の名前も覚え、一生懸命こねながら作りました。3ヶ月後、封を開けてみると、立派なとても美味しい『極上の手作り味噌』ができあがりしました。喜んで取り組んでくれるところが『食育』の一番大切なところ。黄金色の味噌をスプーンですくって「おいしい おいしい」と飛び跳ねていました。



地域の食育活動



😊 青方幼稚園(上五島町)

～秋の収穫祭～

【対象者】… 園児・保護者・食生活改善グループ(計80名)

【メニュー】… ○ 芋団子
○ あんめ(※郷土料理)

【内容】… ○ 幼稚園で収穫した芋を使った料理や郷土料理を調理して皆で試食をしました。
○ 食生活改善グループさんから調理の作業手順を聞きながら、保護者と一緒に材料の皮むきや、切ったり丸めたりして楽しんで取り組みました。

※あんめ… 上五島の郷土料理で、野菜に醤油で味付けをした汁物。五島うどんのふしを入れる。「あつめ」とよばれることもある



😊 小規模保育園いるか(大村市)

～とうもろこしの皮むき～

食や食べ物に感心を持つきっかけをつくり、将来自ら食を営む力を身につけることを目的として、10名の1・2歳児の園児がとうもろこしの皮むき体験をしました。



😊 認定こども園 わんぱくほうす(大村市)

～クッキング・野菜の収穫・食育の話(4・5歳児)～

【クッキング】

『どどめジャム』という歌の歌詞を実際に体験し、園にあるどどめ(桑の実)を使って、ジャムを作り、サンドイッチにしました。また、日本の保存食であるらっきょう作りに挑戦しました。集中して皮を剥く姿が印象的でした。

【夏野菜の収穫】…きゅうり・なす・ピーマン・ミニトマト

土にこだわり、毎日お世話をすくすく育った夏野菜。各々の野菜の香りや触感を楽しむ様子も見られ、野菜が苦手な子どもも食べる事ができました。

【食育の話】…噛んで食べよう～噛むことの大切さを知る～

人形を使って、歯の仕組みを知らせたり、よく噛むことで身体に良いことを伝えていながら、歯の衛生も促しました。

また、保護者への情報提供や親子の共通理解を目的とし、話した内容をクイズ形式にして貼り出しました。



😊 花高保育園(佐世保市)



～夏野菜を育てよう～

夏野菜のピーマン・ナス・オクラ・きゅうり・トマト・枝豆の苗を年長児と一緒に植えました。水やりや追肥をし、どんどん大きくなる野菜に大喜び。採れたてをそのまま食べたり、給食やおやつに出してもらいました。



😊 早岐幼稚園(佐世保市)

～小学校と連携した食育授業～

【内容】

早岐小学校と幼小連携の一環として始まった食育授業も今年で15年目を迎えます。劇を通して食べ物の大切さに気付くことができるように、毎年テーマを変えて行っています。今年は事前に牧場と弁当屋さんに出かけ「牛乳ができるまで」「自分たちが食べる弁当ができるまで」をビデオで撮影し、劇の中で上映したことで園児も興味が湧き、劇の途中で「ありがとうって言わね」と言ったり、その後の給食も進んで食べたりする様子がみられました。

【参加者の感想】

参加された保護者の皆様からは、「いただきます・ごちそうさまを丁寧にしたい」「子どもが嫌いな食材の料理の工夫をしたい」「あらゆる物の命をいただいていることを子どもに伝えたい」「一緒に料理をして感謝の気持ちをもちたい」「家族みんなで楽しい食事を続けたい」という声が聞かれました。また参加されなかった方も、「子どもから授業の様子を聞いて、食べ物について親子で考える機会をもてた。この時間を親子で大切にしたい」とのご意見をいただきました。

【感想】

今後もこどもたちの食生活の中で、楽しい雰囲気を保ちながら食べ物について学ぶことができるように、幼稚園でも給食の時間を大切に過ごしたい。また、ご家庭でも協力していただくようお願いしました。



😊 長崎短期大学(佐世保市)

～第3回白蝶クッキングスタジオ「長崎のよかとこcooking」の開催～

10月13日(土)に相浦地区公民館(あいあいプラザ)にて、地域住民6名を対象に開催しました。最初に長崎の郷土料理についてパワーポイントを用いて説明し、合わせて県産品の紹介をしました。その後「ピーナッツの煮ごみ」「ハトシ」「長崎風ほうれん草の胡麻和え」の3品を参加者と一緒に調理しました。ピーナッツは市場に出回る時期が短いためなかなか食べることがない、生ピーナッツを使用し、長崎の特徴である砂糖を生かした味付け、甘味のある煮ごみと胡麻和えを作りました。「ハトシ」はラードを使用し、油で揚げて作ることからカロリー等の栄養価を気にされる参加者もいたため、個別に代替品や調理についても説明しました。

【感想】

郷土料理を作る機会はなかなかないので、実際に作ってみて家庭でもできそうとの感想もいただきました。

参加者全員が郷土料理について興味をもっていただき、食育に関する講座を今後も希望する声もいただきました。



😊 いちご保育園(諫早市)

～「だして味わう和食の日」～

年長の子どもたちが、6月に自分たちで作った味噌で『紙コップで作る簡単みそ汁』を作りました。コップに出汁になる『削り節』を入れ、6月に作った味噌を入れ、お湯を入れて、かき混ぜたら出来上がりです。飲んだ子ども達は、「僕たちの作った味噌汁、美味しい！何杯も食べたい！」と言っていました。子ども達をお迎えに来た保護者の方々も、「インスタントの味噌汁と味が違う！すごく美味しい！」や、「お家に帰って『味噌汁』作って食べよう！」「仕事の帰りに、味噌汁飲んでホッと一息できました。」と言われ好評でした。



H30年度の
特集は

日本の『食料自給率』について考えよう！【第3回】

前回は、日本の食糧自給率が50年前より下がってしまった原因について特集しました。第3回は『輸入できなくなるって本当にあるの？』です。みなさんも食糧が輸入できなくなってしまうこと…考えたことありますか？

輸入が多いと困る？

世界的に人口が増えて食べものの生産が追いつかなくなる

今、世界全体で人口が増えています。経済が発展している国では、食生活が豊かになりつつあります。これにより、将来必要な食べものの量が増え続け、生産が



地球温暖化や異常気象で収穫量が減ってしまう

地球温暖化などの影響で農作物を作る場所が変わったり異常気象により大規模な干ばつなどが起きやすくなっています。異常気象が広い範囲で起きれば、農作物がうまく育たず、収穫量が大きく減ってしまう原因になります。



外国の経済事業や輸送の障害で輸入できなくなる

輸出国で食べものが不足した時は、自国の人が食べる分を確保し、値段を安定させるために輸出を

制限する場合があります。また、食べものを輸出している港で働く人のストライキなどで、食べものを運ぶ船が日本に出発できなくなることもあります。



家畜の病気・その他にも輸入に影響を与えることがある

鳥インフルエンザなど家畜の伝染病が起きると、感染が広まった国の肉の生産量に影響があります。また、食べものに害のあるものが混ざるなど食べものの安全に関わる問題が起きると輸入が止まってしまうこともあります。



！！実際に起こった食べもののピンチ！！

覚えていますか？平成5年、記録的な冷夏や台風、長雨などの影響により、国内で深刻な米不足が発生しました。そのため、中国、タイなどから259万トンの米を緊急輸入したほか、米の価格が高ならないように注意しました。

日本米

不足

輸入米

～農林水産省『につぼん食べもの事情』より～

今回の『日本の食料自給率について考えよう』第3回目は、輸入に頼る日本の食べ物事情について、みなさんが危機を感じた内容だったのではないのでしょうか。次回は最終回『輸入に頼る日本の食卓。私たちにできることは？』です。お楽しみに！！

県からのお知らせ


★新しく長崎県食育ボランティアに登録された方をご紹介します

名前	活動地域	ひとこと
市川 さん	長崎県全域	<ul style="list-style-type: none"> 食品の表示について分かりやすい講話が可能。 普段、口にしている食べ物は安全？「食べ物の安全性の考え方」についての講話が可能。
三菱電機ライフサービス(株) 長崎支店	長崎市隣接市町	食品の製造方法（企業給食・学校給食などの製造方法）、衛生、品質管理の説明（温度管理・在庫管理等）、食品衛生、管理栄養士による栄養・食生活改善指導、料理指導、加工技術の紹介が可能。
食育で西諫早を元気にする会	諫早市隣接市町	こどもの生きる力を育てるために食育カルタを活用し食の大切さや料理をする力を育てる。また、バランスのとれた食事の献立実習や食品ロスの減少「食材まるごと調理」にも力をいれている。

募集

平成30年度食育講演会

『健康長寿日本一を目指した食事と長崎の郷土料理』



講演：『毎日の食事で健康長寿』
 講師：篠崎 彰子 氏
 ☆(医)光晴会病院 管理栄養士
 ☆(社)長崎県栄養士会 会長

講話・運動実技：『健康長寿のためのプラス10分運動』
 講師：江頭 郁子 氏(NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター)



健康長寿と郷土料理の講話も楽しみためになる！

体操もあって内容もりだくさん！

健康長寿と郷土料理の講話も楽しみためになる！

おいしい！おいしい！
 うれしい！
 ぽんぽん！
 具雑煮＆ハトシの試食あります

- 日時：平成31年2月12日（火）
13：30～16：00
- 場所：『サンプリエール』長崎市元船町2番4号
- 対象：どなたでも参加できます（定員100名）
- 申込：電話・メール・FAXにて受付
- 〆切：2月4日(月)まで
- 問合せ：長崎県食品安全・消費生活課(長崎市尾上町3-1)
TEL:095-895-2366・FAX:095-824-4780
Eメール：s03190@pref.nagasaki.lg.jp

長崎県 食育

『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ゾンビの歯 ②ドラキュラの帽子 ③フランケンロボットのボタン ④枝 ⑤墓の数 ⑥骸骨の骨盤 ⑦魔女の帽子



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！

