

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

NO.  
51

令和2年3月 長崎県食品安全・消費生活課  
TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780  
長崎県食育のホームページ <https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/>

令和元年度『誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！』  
優秀賞作品発表！！



## 【写真の部】



学童保育すわん子クラブ（大村市）



## 【絵画の部】



佐世保市立日宇中学校2年 佐藤 花綾さん



## 【標語の部】

よるごはん

いっぱい話そう

今日のこと

大村市立西大村小学校2年 池田 篤人さん



ご応募いただきました皆様、誠に有難うございました！

## ☺ 志岐地区漁業士会(志岐市)

～ケーブルテレビでお魚レシピ紹介～

- 実施日時 令和元年8月20日(火)
- 開催場所 志岐市全地区
- 対象者 志岐市民
- 内容

地元で獲れた魚を使った魚料理を毎日の食卓にあげてもらうことを目的に魚食普及に取り組んでおり、その一環として、志岐市内全域で放送されるケーブルテレビの情報番組で、「志岐地区漁業士会 旬の魚レシピ」を紹介させてもらっています。

令和元年8月の放送では、「イカ釣り漁師さんの家に伝わる志岐の家庭料理 イカののた焼き」を紹介しました。番組放映時には、旬の「ケンサキイカ」の料理として紹介しましたが、他のイカで調理しても美味しくいただけます。

近年、イカ釣りは不漁が続いていますが、もっと獲れるようになって、たくさんの方にイカ料理を食べてもらいたいです。

材料：イカ：2杯分  
 玉ねぎ：1個、なす：1本  
 こんにゃく：半丁  
 (アスパラ、チンゲン菜なども相性よし)  
 ごま油(サラダ油等でも可)  
 味噌：大さじ2、砂糖：大さじ1強、  
 酒、みりん、薄口醤油はお好み適量



作り方

- ①イカを適当な大きさに切る。(皮は剥がなくても良い)
- ②フライパンに油をひき、イカの身と足を一緒にサッと炒め、酒を入れる。
- ③次に玉ねぎ、こんにゃく、ナスを入れながら、味噌と砂糖で味付け。
- ④味をみながら、薄口醤油をお好みで入れる。  
(炒める時間は5分程度)



イカののた焼き

## ☺ 長崎短期大学(佐世保市)

～第3回白蝶クッキングスタジオ「かむかむランチボックス」～

- 実施日時 令和元年10月20日(日)
- 開催場所 佐世保市相浦地区公民館
- 対象者 地域の方 10名(中学生2名含む)
- 内容

地域の方を対象として、食べることや噛むことの大切さを伝えることを目的に、第3回白蝶クッキングスタジオ「かむかむランチボックス」を実施しました。

白蝶クッキングスタジオは、本学食物科栄養士コースの生徒が企画立案する食育活動で、今回は、「噛むこと」をテーマに、講話と料理教室を行いました。

最初に、「噛むことの大切さ」についての講話を行い、その後、よく噛んで食べることを意識したお弁当「かむかむランチボックス」を作りました。

作った料理は、れんこんハンバーグや豆苗カラフルソテー、きんぴらごぼう、切り干し大根のサラダをつくりました。この他、本学側で準備した、さつまいもご飯、ナタデココゼリーと一緒に弁当箱へ詰め、お弁当を完成させました。その後、参加者全員で試食をしました。参加者からは、「普段は一人暮らしなので、このような機会があって良かった」、「お話をしながら調理することが楽しかった」などの感想をいただきました。



出来上がったお弁当



## 😊 加藤 良依さん(長崎市)

### ～おだして作る万能めんつゆ！食育講座～

- 実施日時 令和元年7月3日(水)
- 開催場所 聖母の騎士東長崎幼稚園
- 対象者 園児と保護者(25名)
- 内容



「毎日楽しく料理する」ための、だし汁体験・時短料理の提案を目的に、食育講座を行いました。

講座の内容としては、かつお・昆布・乾しいたけなどを使ってだしをひき、めんつゆとソフトふりかけを作りました。自然の旨みを味わい、子供たちも試食がとまらない様子でした。

他にも、めんつゆを使った簡単な時短料理も紹介、「これさえあれば野菜をたっぷり食べられそう」と好評でした。



## 😊 古川 鶴さん(雲仙市)

### ～正しい箸の持ち方と炒り卵の作り方教室～

- 実施日時 令和元年7月25日(木)
- 開催場所 愛野保健福祉センター
- 対象者 愛野小学校1年生～6年生までの児童(参加希望16名)
- 内容



日本の食文化において、「箸」は欠かせない食具です。

近年、家庭内での内食が減少し、家庭内での食事マナーを身につける機会も減りつつある今、若い頃から正しい箸の持ち方を身につけてもらいたく、小学生を対象に教室を開きました。食事をするうえで、箸の持ち方は一番基礎的なことですが、正しく持てない子供が多く見られました。箸を持つ際の指の位置など、基本的なレクチャーを行い、最後に成果として、大豆を皿から皿に移してみました。次に、グループに分かれて、1人1個の卵を使って、炒り卵を作りました。みんな覚えたばかりの箸使いで、楽しそうに調理していました。



## 地域の活動報告

## 😊 若木保育園(南島原市)

### ～大根の収穫～

- 実施日時 令和元年10月～令和2年1月
- 開催場所 若木保育園
- 対象者 園児(年長～年少児)
- 内容

10月に保育園の畑に年長児が大根のタネを植えました。水やりや草取りも怠ることなく、少し大きくなったら間引きもして頑張って育てました。1月に入ると収穫時期になり、園児みんなで大根引きをしました。とっても大きくなった大根は抜くのが大変だったけど、最初に年長児がお手本を見せて、その後、年中、年少児も一生懸命引き抜きました。最初に収穫した大根は、氏神さまの温泉神社に奉納。神さまを通して、仏さまやおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんがいることによって、みんながいる幸せ、食べ物のありがたさなど、感謝することを伝えました。

たくさん収穫できたので、一人ひとり自分たちで新聞紙に包み、家庭に持ち帰りました。子どもたちからは、「みそ汁で食べた」、「たくあんにした」などと、家での様子も嬉しそうに教えてくれました。

後日、収穫した大根は給食でも、ぶり大根としてでてきて、みんな美味しそうに食べていました。



～手作り味噌で『簡単味噌汁』を作ろう！～

- 実施日時 令和元年9月30日(月)
- 開催場所 いちご西保育園
- 対象者 2～5歳児
- 内容

自分たちで作った味噌での味噌汁作りを通して、味噌汁に興味を持ってもらうことを目的に「簡単味噌汁」を作りました。味噌汁に使う味噌は、8月に子供たちが自ら作ったお手製味噌です。自分たちで作った味噌を食べてみることで、少しでも「味噌汁」に興味を持ってくれたらと思っています。



お手製味噌で「即席味噌汁作り」



味噌が入ったコップに、出汁になる「かつお節」を入れ、お湯を注いでもらいます。



味噌が溶けるまで、よくかき混ぜます。

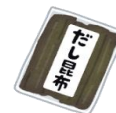


みんな満足そうにしています！



～11月24日は「和食の日」出汁の美味しさ伝えよう～

- 実施日時 令和元年11月22日(金)
- 開催場所 いちご西保育園
- 対象者 2～5歳児
- 内容



和食の日にちなんで、日本食文化の「出汁」を伝えるため、味噌汁を作りました。味噌汁に使う味噌は、園児たちが作った味噌を使いました。まず、昆布やかつお節を見せ、美味しい出汁が出ることを話しました。また、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、それにより、世界中に「出汁文化」が広まりつつあることも伝えました。園児たちは、早速、「いりこ」に興味津々で、触れたり匂ったりしながら、「このお魚死んでるの？ もう泳がないの？」や、「いりこって硬いんだ！」と、感想を言っていました。味噌汁を試飲した園児たちは、「僕たちの作った味噌は最高に美味しい！」と言って、何杯もおかわりしていました。園児たちを、お迎えに来られた保護者の方々にも試飲していただき、保護者の方々からは、「優しい味ですごく美味しい！」とか、「家に帰って早速、出汁をとって味噌汁作って食べよう！」とか、「子どもが作った味噌だと聞き、一段と美味しさが増した」など、多くの方々にとっても好評でした。



◎2月に新しく長崎県食育ボランティアにご登録いただきました団体をご紹介します。

- ・団体名 社会福祉法人 飛翔会 おこさまランチ専門店 KINO BUTA (大村市)
- ・代表者 矢野 武志さん
- ・活動内容 2018年4月に日本財団のサポートを受け、ポートレース大村内に障害者の就労の場として「食べることが楽しくなる！」をコンセプトに、「子供が主役！でも大人も楽しめる」レストランをオープン。レストランでは施設で育てた新鮮野菜を使ったメニューを提供しています。その他、子供、食育におけるイベントなどの場所としても企画ができます。

# ① めざそう！健康長寿長崎

★長崎県では、健康長寿日本一の長崎県づくりに向けて、様々な制度を設けています。

## ○ながさき健康長寿メイト制度（平成30年～）

- ・県民の自発的な健康づくりの取組を推進するため、仲間と楽しみながら自発的に健康づくりに取り組む方を登録する制度です。
- ・目標 10,000名（～令和3年度）

## ○ながさき健康長寿サポートメンバー制度（平成30年～）

- ・健康長寿日本一に向けて、県民のための活動を自主的に実施する企業・団体を登録し、登録企業・団体の活動によって、多くの県民が健康に関する情報に接し、また、健康に関する取組に参加できるようにするための制度です。
- ・目標 500団体（～令和3年度）

## ○ながさきヘルシーアワード【長崎県健康づくり優良事列表彰制度（令和元年～）】

- ・健康長寿日本一に向けて、健康づくりのための先進的な活動や独自の工夫により、成果を上げている企業・団体等を表彰することにより、県民運動の更なる展開を図ることを目的として、優良事例の表彰を行っています。

## ○健康シミュレーションシステム（ながさき3MYチャレンジ×ひさやま元気予報）（運用：令和元年～）

- ・健康づくりを県民運動として推進しており、その一環として、県民の方々が自らの健康に興味を持っていただく「きっかけ」とするため、健康シミュレーションシステム（ながさき3MYチャレンジ×ひさやま元気予報）の運用を開始しました。
- 同シミュレーションは、次アドレス（<https://nagasaki.h-genki-yoho.jp/>）にアクセスし、年齢、体重、血圧、血糖値等を入力・選択すると、5年後、10年後の糖尿病等の生活習慣病の発症確立や同姓同年代の人と比較した発症リスクが天気予報の形で表示されます。また、体重を減らした場合や禁煙した場合など、具体的な健康づくりの取組みにより、どの程度発症リスクが低下するか、シミュレーションすることもできます。

※詳しくは

長崎県健康づくり

検索

（参考）長崎県国保・健康増進課

# ② もったいない「食品ロス問題」

## ○食品ロス削減に向けた消費者の取組みについて

### ☆家庭での取組み・・・【買い物編】

#### ・冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったという経験はありませんか？  
無駄をなくすためにも、事前に冷蔵庫や食品庫などの食材を確認するようにしましょう。



#### ・必要な分だけ買って食べきる

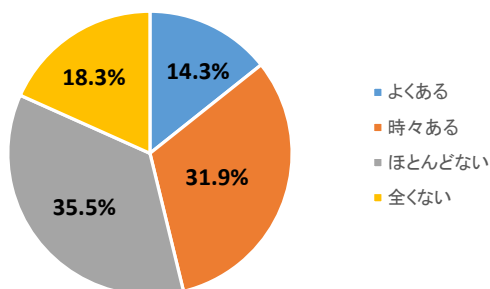
お得なまとめ買いをしたものの、使わずに期限が過ぎてしまい捨ててしまうケースも考えられます。通常より安価であったり、まとめ買いがお得と聞くと、ついつい購買意欲を刺激されがちですが、必要な時に、必要な分だけ買ったほうがお得な場合もあります。

#### ・利用予定と照らして期限表示を確認する

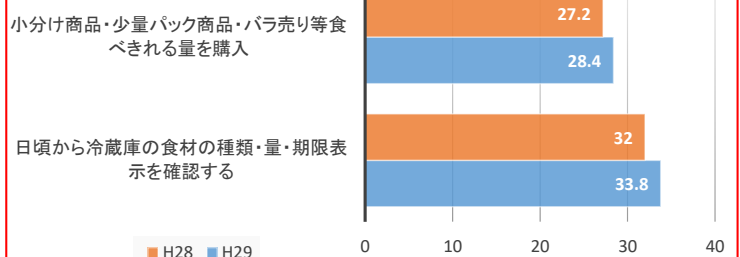
食品スーパーで買い物をする際、期限までの期間がより長いものを買おうと、陳列棚の奥から商品を取ることもあるかと思いますが、買った日の夕食に使うなど、すぐに使用する場合は、期限が長いものを選んで買うメリットはありません。期限が短かったり、切れてしまうと、お店側が返品や廃棄をすることになり、お店での食品ロスにつながります。事前に献立などを決め、用途に合わせて必要な分だけを購入するようにしましょう。

（参考）政府広報HP

商品棚の手前から賞味期限・消費期限の近い商品の購入割合



食品ロスを減らすために取組んでいる買い物の行動



消費者庁消費者意識調査結果引用

# 県からのお知らせ

**募**

## ～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。  
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

- 50号の答え ①ビスケットの網目 ②アーモンドの数 ③ケーキのチョコレート ④棒チョコの数 ⑤ハートの模様 ⑥ジンジャーブレッドのボタンの色 ⑦教会のドアの色



## Facebook「びわ太郎食育日記」

この日記は食育に関する旬の情報を定期的にアップしていますので、是非ご覧ください。



### びわ太郎食育通信に掲載する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。県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せください。

《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

毎月19日は  
「食育の日」

写真も大歓迎♥

