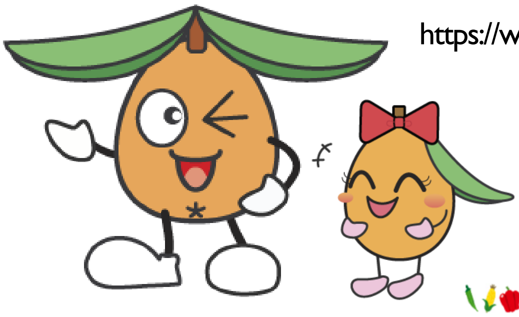
いただきます 元気ながさき おいしか県

びわ太郎 食育通信

長崎県食品安全・消費生活課　電話 095-895-2366　FAX095-824-4780
https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記

令和2年
52号
6月

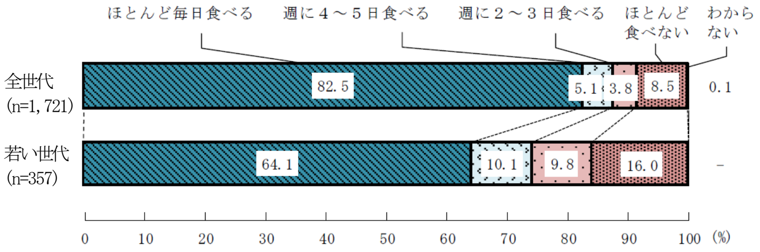


農林水産省から、食育に関する意識調査報告書が令和２年３月に公表されましたので、その一部をご紹介します。

朝ごはん毎日食べていますか？

ふだん朝食を食べるか聞いたところ、全世代の回答では、「ほとんど毎日食べる」または「週に４～５日食べる」と回答した人の割合が 87.6%、「週に２～３日食べる」または「ほとんど食べない」が 12.3%となっています。

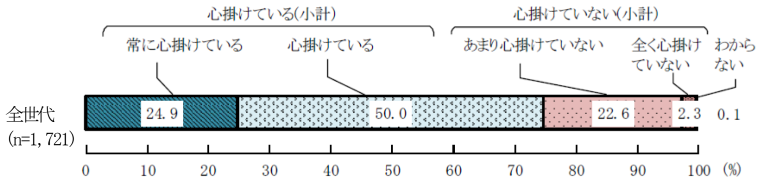
一方、若い世代（20～39 歳）では、「ほとんど毎日食べる」または「週に４～５日食べる」が 74.2%、「週に２～３日食べる」または「ほとんど食べない」が 25.8%となっており、若い世代で朝食を食べない割合が高くなっています。



健全な食生活を実践することを心掛けていますか？

日頃から『心掛けている』と回答した人が 75.0%（「常に心掛けている」＋「心掛けている」）、『心掛けていない』が 24.9%（「あまり心掛けていない」＋「全く心掛けていない」）となっています。

国民の４人に１人は、健全な食生活の実践を心掛けていないという結果となっています。



（農林水産省 食育に関する意識調査報告書より）

朝ごはん♪

１日３食の食事は健康的な食生活の基本です。朝食から１日のリズムを作り、健やかな心身を作りましょう！

朝ごはんを食べないと…

●午前中頭がぼーっとする　●イライラする
●力が出ない　●成績が上がらない

朝ごはんを食べると…

●午前中の集中力が上がる　●便秘の予防
●体内時計が調う　●運動能力が向上

健康的な食事をしましょう

私たちの食生活は豊かになった一方で、脂肪や食塩（成人１日の食塩相当量の目標量：男性 7.5ｇ未満・女性 6.5ｇ未満（日本人の食事摂取基準［2020 年版］より））の摂り過ぎが原因の肥満や生活習慣病が増えています。

加工食品や外食は、意外と脂肪や塩分が多く含まれているので気をつけましょう。

ボランティア活動報告

新松浦漁協女性部（松浦市）～お魚料理教室～

実施日時　令和元年１２月１７日（火）【3年生】・１９日（木）【5年生】
開催場所　松浦市立星鹿小学校　　対象者　３・５年生とその保護者（児童２８名、大人４０名）

魚料理教室は今年で１７年目を迎えた活動で、地元の水産業に興味を持ってもらうことを目的に取組んでいます。
今回は、星鹿小学校の３年生・５年生とその保護者を対象に、アジ・イカの料理教室を開催しました。３年生は、すり身にして２種類のかまぼこにしました。５年生はアジフライを作りました。イカは簡単な調理法でイカ焼きにしました。
地元で水揚げされた物だけで昼の給食として食べることにより、地産地消を親子や日頃よりお世話になっている学校関係者と共有できました。
永年続く私共の活動に対して受け入れていただく学校側にも感謝し、これからも活動を通して広く伝えていきたいです。

雲仙こぶ高菜加工所（雲仙市）～雲仙こぶ高菜を育む体験・調理体験で食育～

実施日時　令和元年１０月４日（金）・１０月２９日（火）・令和２年２月１３日（木）
開催場所　雲仙市立鶴田小学校　　対象者　３年生児童　２６名

- １０月４日　講話（伝統野菜とは　生産現場の話　食にまつわる添加物とは）
　雲仙こぶ高菜漬物を加えたグリッシーニ（パン）を食べながら添加物のお話
- １０月２９日　雲仙こぶ高菜を学校園へ植える
- ２月１３日　雲仙こぶ高菜の収穫・調理体験（サラダ、ベーコンとの炒め物、厚揚げとの煮物）

伝統野菜を育み、食文化の継承と食の安全をテーマとした食育活動を実施しました。
活動を終えた子供たちからは、「こぶをかじるとシャキシャキしていた」、「添加物のない料理で驚いた」、「葉は少しピリッとした」、「家庭では沢山の油など調味料を使うけど体験では醤油だけで驚いた」などの感想を頂きました。
今年で同活動も１４年目を迎えました。これからも活動を継続し、子供たちが活動を通して農薬、化学肥料の是非を学ぶ機会に出会えることが大切だと痛感しています。

長崎地区漁業士会（長崎市）～水産教室～

①

実施日時　令和元年７月４日（木）
開催場所　道ノ尾保育園（長与町）　　対象者　園児２歳～５歳　８５名

魚の絵本の読み聞かせや魚と直接ふれあうことで、子供たちの魚への関心や魚食への理解、啓発を図ることを目的に、魚のまち長崎応援女子会と協力し、道の尾保育園で初めて水産教室を開催しました。

女子会による魚の絵本の読み聞かせ、漁業士による魚を刺身にするまでの捌き方実演、魚を触る体験を行いました。

園児たちは楽しく見たり、聞いたり、本物の魚に触ったりして、「ぬるぬるしてた」、「触って楽しかった」、「サメってかっこいい」など、いろいろな感想と、魚の絵を描いてくれました。

今後、魚をもっと好きになってもらいたいと思います。

絵本の読み聞かせ

魚のさばき方の実演（カンパチ）

魚のふれあい体験

子供たちの魚の絵

②

実施日時　令和元年１０月１０日（木）・１１日（金）
開催場所　西海市立大崎中学校（西海市大島町）　　対象者　生徒１年生　３１名

西海大崎漁協崎戸支所青壮年部、西海市等の協力により、昔から伝わるすり身づくりの水産教室を開催しました。この教室は、魚の捌き方や水産加工の講習及び実習を通して、地産地消への理解と魚食の啓発、地元食文化の伝承を図ることを目的としています。

まず、漁業士が３枚おろしを実演した後、生徒がマアジを捌き、その後、地域の方の指導の下、すり鉢を使って身をすり潰し、油で揚げてすり身揚げを完成させました。

生徒たちの「魚の前処理や料理の大変さを実感した」、「大事に魚を食べたい」、「家で作ってみたい」などの感想を受けて、当会の山下会長は「魚料理を覚えて、地元の魚の美味しさをＰＲしてほしい」と答えられていました。

三枚おろしの実演

魚をミンチにかける

すり鉢でする

すり身を整形

すり身を揚げる

すり身揚げ完成！

大村市小佐古婦人会～小佐古公民館子どもふれあい交流～

実施日時　令和元年７月２５日（木）・８月８日（木）・１２月２２日（日）・令和２年１月４日（土）
開催場所　小佐古公民館（大村市）　　対象者　子ども・保護者・老人会・婦人会

三世代交流を目的に、季節ごとにさまざまなイベントを行いました。まず、７月・８月には小佐古公民館での「子ども夏休みの宿題をみんなで考える教室」を開きました。町内在住の元教師の方々に子どもたちの宿題をみていただきました。子どもたちは、真剣に黙々と取り組んでいました。お昼には、町内婦人会の方々が昼食を準備してくださり、老人会の方々も招いて一緒にテーブルを囲み昼食を食べました。

１２月には、夏休みの宿題をみていただいた方々を招き、感謝の気持ちを込めて、クリスマス会を開きました。

年が明け１月には、町内会で鬼火焚きをしました。豚汁やぜんざいを作って振舞い、新年早々の餅つきもしました。ついた餅は、参加者で食べたり、持ち帰ったり、市内の老人施設に届けたりしました。

地域の活動報告

長崎精道小学校（長崎市）～元気野菜作り～

実施日時　平成３１年４月～令和２年１月
開催場所　長崎精道小学校　　対象者　児童２年生・３年生・保護者

今年度も元気野菜作りを実施しました。４月に栄養のある土を作るために、まず、ぼかしを作り、そのぼかしに生ごみを混ぜました。慣れない作業に子どもたちは悪戦苦闘しながらも、生ごみを丁寧にちぎり、ぼかしや土を力いっぱい混ぜていました。

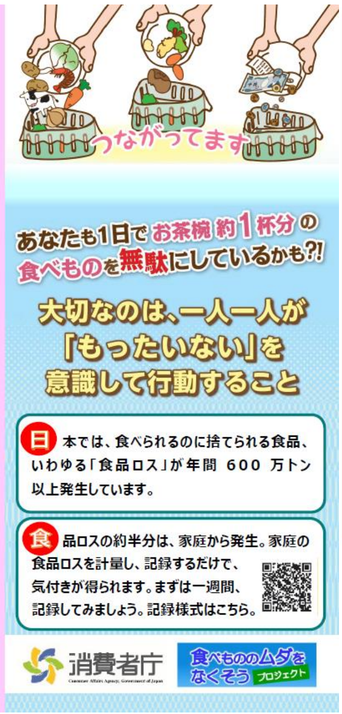
９月になり、畑に人参・大根・赤かぶの種をまき、ブロッコリーの苗も植えました。今年は例年より暖かく、芽がすぐに生えた一方で、雑草の伸びも一段と早く、子どもたちは当番で手分けして、水やり・除草・間引きを一生懸命行い世話しました。

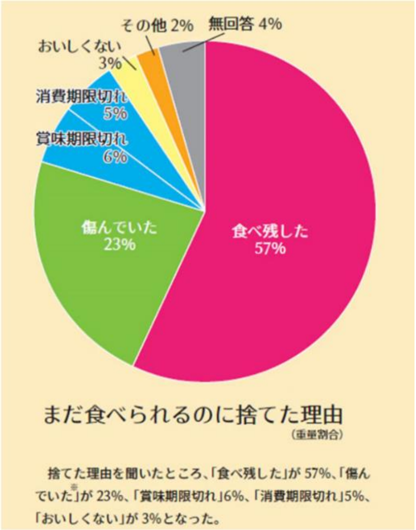
１月になると収穫期を迎え、どの野菜も大きく育ちました。子どもたちは、お互いに協力し合って力いっぱい野菜を引き抜くと、嬉しそうに収穫した野菜を抱えていました。たくさん収穫できたので、野菜たっぷりのお味噌汁を作りました。鍋いっぱいに作ったお味噌汁を食べつくした子どもたちは、「おいしい！」、「また作りたい！」と満足そうに話してくれました。残りの野菜は、こどもたちが各自持ち帰りました。

約１年かけて土作りから行った野菜作りは大変でしたが、その分、収穫できた野菜の味は最高に美味しかったです。

もったいない「食品ロス問題」③

　食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロスの約半分は家庭から発生しています。
　家庭からの食品ロスの要因は、**料理を作り過ぎたりして残る「食べ残し」、野菜などの皮を厚くむき過ぎたり、取り除き過ぎて捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」**などです。
　家庭で食品ロスを減らすコツは、**買い物時は「必要な分だけ買う」、料理の際は「食べきれる量を作る」、食事の際は「おいしく食べきる」**ことが基本です。少し意識したり、工夫したりするだけで、食品ロスを減らすことができるので、皆さんも取り組んでみましょう。



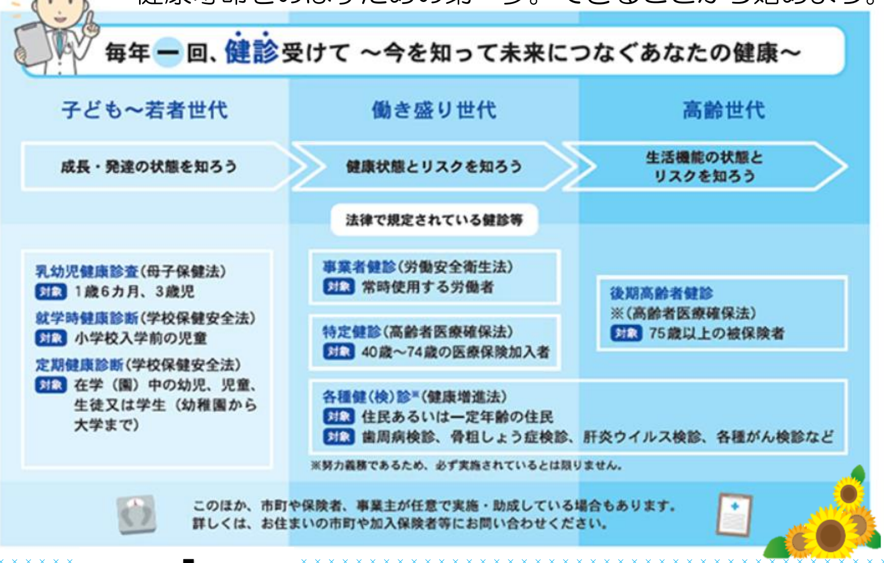


（消費者庁 HP より）

長崎県民の特定検診の受診率は、43.9%です。
全国平均の 50.1%を大きく下回っています。
（平成 27 年度厚生労働省資料）

健康寿命をのばすための第一歩。できることから始めよう。

~10 代	肥満傾向の子供が増加
20 代	高血圧症有病者の割合が高い
30 代	肥満者の割合が20代よりも増加
40 代	収縮期血圧の平均値が高い 女性の肥満者の割合が増加
50 代	収縮期血圧の平均値が高く、 高血圧有病者が 40 代から急増 肥満者の割合が多く、男性は各世代中で最も多い
60 代	収縮期の平均値が高い



県からのお知らせ

～６月は『食育月間』毎月１９日は『食育の日』～

食育推進基本計画では、国や地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年６月を「食育月間」として定めています。

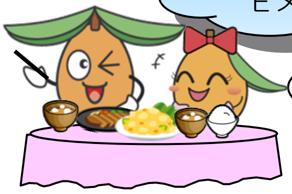
また、同計画では、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、毎月 19 日を「食育の日」として定めています。

ぜひ、６月や毎月 19 日を「食」について改めて考える機会とされてみてはいかがでしょうか。

募 集 「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」

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】
令和２年６ 月１日（月）～９月 30 日（水）
【応募資格】長崎県内に居住している方
【賞】優秀賞　各部門から１点
　　佳　作　全部門の中から１０点程度



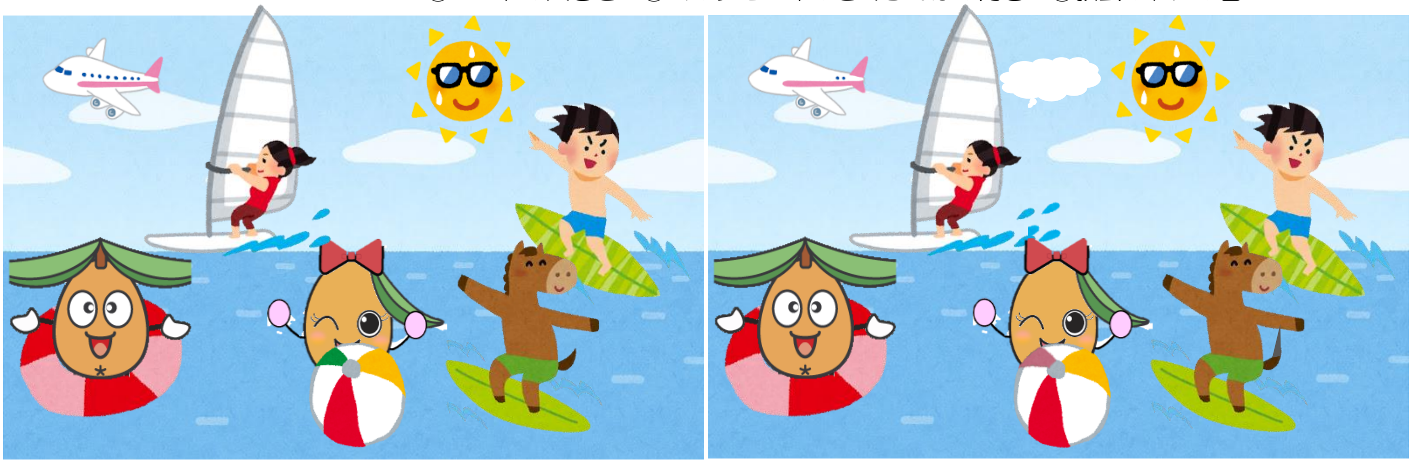
応募の作品数・部門数の制限なし!

オリジナル作品と応募用紙を郵送またはＥメールで応募！

ステキな作品はホームページやフェイスブックで紹介！

『間違い探し』間違いは５箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。答えはホームページに掲載中！

５１号の答え　①こびわちゃんの口　②カステラの皿　③軍艦島の建物　④こびわちゃんの葉の向き　⑤ハートの大きさ　⑥ミルクセーキのさくらんぼの向き　⑦教会のドアの色



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》https://www.pref.nagasaki.jp/section/shokuhin/
《メールアドレス》s16070@pref.nagasaki.lg.jp

長崎県　食品安全	検索

メールアドレスが変更になりました。

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、３つの密（密閉、密集、密接）を避けましょう。