

# びわ太郎 いただきます 元気がさき おいしか県 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>



## 食育ピクトグラムのご案内



令和3年  
なつ号  
(56号)

農林水産省は、食育についてみなさんにわかりやすく発信していただくため、絵文字で表現した食育ピクトグラムをホームページに公開しました。

「食育ピクトグラム利用規約」を遵守していただき、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として、資材、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店頭POP、書籍、名刺等に自由にお使いください。



詳しくは、こちらをご確認ください。

出典：農林水産省ウェブサイト

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



# 地域の活動報告



10 食・農の体験しよう



## ほほえみ保育園（長崎市）

## ～魚の解体ショー～

実施日時 令和2年10月6日（火）

開催場所 ほほえみ保育園

対象者 3歳児、4歳児、5歳児

地域の商店街を訪問し魚の種類などを知り、栄養士が子どもたちの前で魚をさばき、魚の解体経験を通じて食材の命の大切さを知ってもらう食育活動を行いました。

①解体ショー前日、園の近辺のお魚屋にお魚を買いに行きましたが、初めて見るお魚もたくさんあり子どもたちは、喜んでいました。

②子どもたちに、きびなごを指でさばいてもらいました。魚の頭を取って内臓を取り出す際に「かわいそう」と言う声がたくさん聞こえてきました。

③魚の歯・えら・うろこやお腹などを、目で見て、触れて観察しました。

お魚の大事な命を私たちはいただいているということが、今回の食育で学べたと思います。

園の畑でも野菜など育てていますが、その野菜たちも大事な命です。

新鮮でおいしい食材を食べることに感謝して、残さず給食を食べてもらいたいです。



11 和食文化を伝えよう



## 恵愛保育園（長崎市）

## ～初めてのみそ作り～

実施日時 令和2年12月4日（金）

開催場所 恵愛保育園

対象者 3歳児、4歳児、5歳児

栄養士が、研修で教わったみそ作りを食育活動として取り入れました。食材に触れ、匂い・感触を知り発酵してどの様に変化していくのか目で見て学びます。出来たみそは、給食室で調理してみんなで美味しく味わいました。

①大豆を柔らかく煮ているので、子どもたちも簡単に潰せました。

②固まった麴をほぐして潰した大豆と綺麗に混ぜり合う様に、力いっぱい頑張りました。

③専用の袋にみそを入れ、2か月間保管しました。



10 食・農の  
体験をしよう



## 対馬市立西小学校（対馬市）

～さつまいもを美味しく食べよう～

実施日時 令和2年12月8日（火）

開催場所 対馬市立西小学校

対象者 1・2年生 12名

子どもたちが、学級園で育てたさつまいもで、お菓子作りを行い、野菜を育てる楽しさや難しさ、食べることへの喜びを感じました。

地域に住んでいる菓子職人をゲストティーチャーとして学校に招き、お菓子作りを行いました。お菓子を食べた子どもたちは、「自分たちで作ったから、とっても美味しい！」と大喜びでした。子どもたちにとっても、私たちにとっても貴重な体験になりました。



## 栄養士会からのお知らせ



# 楽しく学ぼう！

# みんなの食育



栄養の日  
たのしく食べる、カラダよろこぶ

Web 開催決定

開催期間:令和3年8月1日(日)~31日(火)

県民公開イベント YouTube 動画が見られます。

島の魅力を食事から！

- ・五島支部 「五島のおいしいもの！食べて元気に！」
- ・上五島支部 「グルメ、海、教会 上五島の魅力」
- ・壱岐支部 「実りの島 壱岐から 美味しいものギフト」
- ・対馬支部 「国境の島「対馬」から伝えたい郷土料理  
～対馬の豊かな自然が育んだオンリーワンの郷土料理～

県民公開講座 YouTube 動画

「郷土食を活かす食卓」

講師：長崎県立大学

名誉教授 武藤慶子先生

（公社）長崎県栄養士会では（公社）日本栄養士会が提唱した「国民が“栄養”に触れ“栄養”を考えるきっかけづくりとなる『栄養の日』及び『栄養週間』に呼応した食育イベントを今年度もオンラインで開催いたします。

<http://www.nagasaki-ken-eiyoushikai.or.jp>



こちらのQRコードから  
ホームページへ  
お越しください！！

主催/公益社団法人 長崎県栄養士会



# 家庭での食品ロス

## エコ クッキング

## 食べきるための

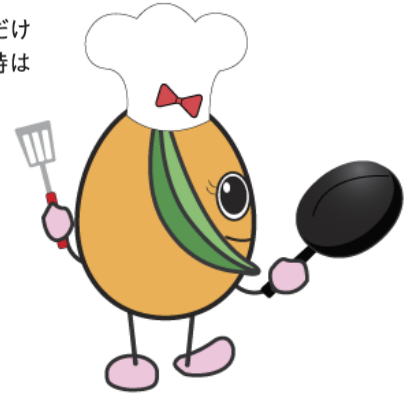
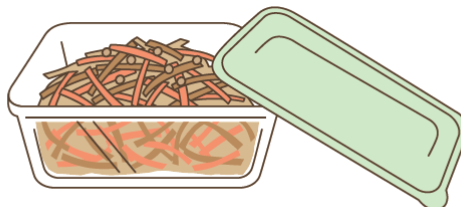
## 調理テクニック



### 1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう!

常備菜 レシピ 検索



### 2 在庫一掃の日をつくって食べよう

日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

残り野菜の具だくさんみそ汁や、残り物のお好み焼きなんかもおもしろそう。



### 3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

消費者庁のキッチン 検索



#### 【リメイク】ポテトのミートソースグラタン

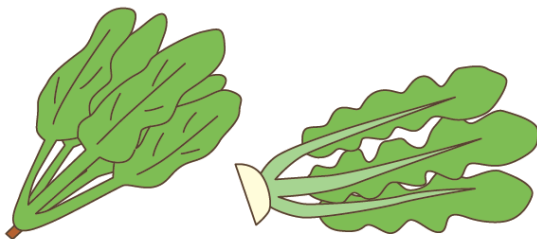


材料 4人分  
 ジャガイモ……………中3個  
 ピザ用チーズ……………40g  
 ミートソースの残り…80~100g  
 パン粉……………大さじ4  
 パセリ……………少々  
 バター……………適量

- ジャガイモは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- 切ったジャガイモをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- 表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

### 4 野菜はここまで食べられる!

- ・ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。
- ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- ・店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- ・きのこの石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。



わたしは、晩ごはんの残りのおかずは、翌日のお弁当に入れることが多いわ。



3 バランスよく食べよう



出典：消費者庁ウェブサイト

([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/pamphlet/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/))

# 食品の家庭備蓄のすすめ

## なぜ 食品の家庭備蓄が必要なのか？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

## 家庭備蓄の例

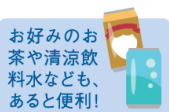
1週間分 / 大人2人の場合

### 必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

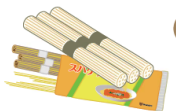
### 主食

エネルギー  
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳  
・シリアルなど

### 主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛井の素、カレー等18個  
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

### 副菜

その他  
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

## あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省ウェブサイト (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

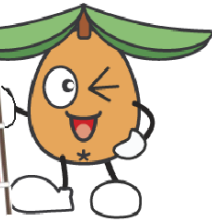
# 県からのお知らせ

12 食育を  
推進しよう



6月は『食育月間』  
毎月19日は『食育の日』

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》を募集しています。

【募集期間】

令和3年6月1日（火）～9月30日（木）

【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

※詳しくは、ホームページにて確認できます。→



1 みんなで楽しく  
食べよう



『間違い探し』 間違いは7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！

- 55号の答え ①バナナの数 ②リンゴの向き ③蝶の向き  
④ひょうの向き ⑤黄色の花の数 ⑥カナブンの数 ⑦黄色の果実の数



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、お知らせをお待ちしております。お気軽にお寄せ下さい。

《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/shokuhin/>

《メールアドレス》[s160701@pref.nagasaki.lg.jp](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

長崎県 食品安全 検索



変異株の拡大により感染リスクが高まっており、3密のみならず1密でも感染した事例が確認されています。また、依然として県外由来の感染源が多く、家庭内感染や職場内の感染につながっている事例も多いことから、大切な家族や同僚を守るため、感染防止対策の徹底に最大限の注意をお願いします。