

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



令和4年

はる号
(59号)

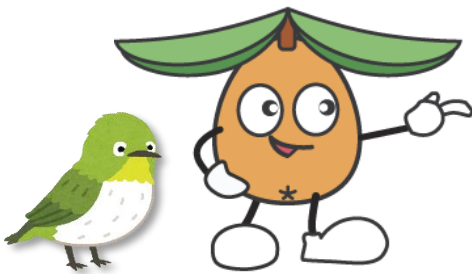
令和3年度「誰かと食べるっておいしいね！
楽しいね！」共食作品の受賞発表

ご応募いただきました皆様、誠にありがとうございました。

【絵画の部】

優秀賞

松浦市立御厨小学校 4年
山口 隼弥さん



【標語の部】

優秀賞

長崎市立琴海中学校 1年
山口 水萌さん



食卓を
いろどる料理と
はずむ声

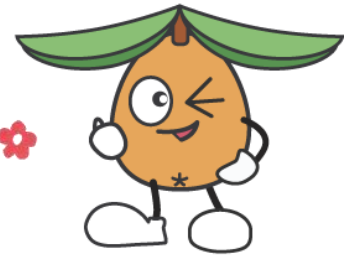


佳作の作品は、ホームページにて掲載しておりますのでご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/news/detail.php?id=248>



地域の活動報告



放光保育園（長崎市）

～なかよし保育～

実施日時 令和3年7月17日（土）

開催場所 放光保育園 対象者：5歳児

放光保育園では、自分たちで調理することで、食事を準備する楽しさを知り、食べ物や作ってくれる人への感謝の気持ちを持つという目的で、カレー作りに挑戦しました。

野菜の皮むきや、包丁を使って食べやすい大きさに切り、鍋で炒めたりすることで食材の色や柔らかさがどの様に変化するか観察しながら調理を行いました。

トッピングには、プランターで育てたオクラを盛りつけ、食べ物に感謝したり調理過程を振り返ったりしながら食事を楽しみました。



ほほえみ保育園（長崎市）

～大豆の変身！！～

実施日時 令和3年9月28日（火）

開催場所 ほほえみ保育園 対象者：3・4・5歳児

畑で収穫したえだまめは、そのままでもおいしいけれど、太陽の力でカラカラになると、大豆になることを知りました。その大豆を加工すると、豆腐、みそ、納豆になるという声が多く聞かれ他にも豆乳、油揚げ、きなこになることを学びました。

新型コロナウイルス感染予防のため、栄養士の実演での食育となりましたが、納豆などの大豆そのままのものから、きなこなどの形が全く変わるものもあることを知り、発酵や加工について学ぶ機会を持つことができました。





恵愛保育園（長崎市）

～田植え・稲刈りを体験しよう～

実施日時 令和3年10月5日（火）

開催場所 恵愛保育園 対象者：5歳児8名

いつも食べている米がどのように作られ、育てられているのか大変さを知るため、いつも見ている米になるまでの過程を目で見て体験をしました。お米のありがたみを知ること、水の大切さや田んぼの自然環境を学び、生態系に関心を持つことが出来ました。

収穫の時は、秋の自然に触れ、木の実や水中の生物を知る貴重な園外保育ができました。



社会福祉法人カリタスの園 親愛園（長崎市）

～食育講話・クッキング保育～

実施日時 令和3年4月19日（月）

開催場所 親愛園 対象者：3歳児・4歳児・5歳児

食育活動の充実を図る目的で、命の尊さを知り、五感を使って感性を育てるための活動に取り組んでいます。旬の野菜のことを知り実物を使った春野菜の説明で関心を持たせ、見たり触ったりして感触を確かめました。



実施日時 令和3年10月21日（木）

開催場所 親愛園 対象者：3歳児・4歳児・5歳児

旬の野菜のことを知り実物を使った秋野菜の説明で関心を持たせ、見たり触ったり匂いをかいだりして感触を確かめました。





社会福祉法人相愛会 八斗木保育園（雲仙市）

～健康で元気に過ごす～

実施日時 令和3年 毎月19日食育の日
開催場所 八斗木保育園 対象者：全園児

今年度は、健康で元気に過ごすために体と食物の関係について、毎月19日の食育の日に、絵本や写真などを使って園児に伝えています。

また、野菜の苗を植え育てた後、それらの野菜を収穫してクッキングを行っています。

今回は、コロナウイルスもあり調理の先生にお願いして、野菜チップにして野菜のおいしさを味わえる様にしました。

水やりをして自分たちで育てる事で、いろんな食材に興味を持ち、命ある物を大切にする心を育てる事を目的としています。



対馬市立大船越中学校（対馬市）

～模擬株式会社 販売活動～

実施日時 令和3年12月5日（日）
開催場所 対馬市立大船越中学校 対象者：3年生

本校は昨年までの2年間、長崎県教育委員会の指定を受け、起業体験学習「地域を活性化させるキャリア教育充実事業～起業体験学習を通して～」の研究を行い、今年度も研究を進め、販売活動を行いました。

イスズミは、日本では本州中部以南で見られる魚で、大きいものは体長40～50センチになります。海藻を大量に食べることから磯焼けを起こす主要な食害魚（駆除対象魚）と言われています。また、独特の磯臭さがあるため、ほとんど食べられていませんでした。

イスズミをおいしく食べることができるよう調理方法を工夫し、食害魚の資源化に意欲的に取り組まれている対馬地区漁協女性部の方からイスズミの生態やイスズミのメンチカツの作り方を教えていただきました。食害魚（駆除対象魚）になっているイスズミを商品化することで、以前の豊かな対馬の海に戻す取組に役立ち、さらには漁業関係者の利益にもつながり、地域に貢献できる取組になるという話に感銘を受け、起業体験学習の販売活動の中でこのイスズミを使ったメンチカツを販売することにしました。

昨年度からは対馬市の学校給食にも使われており、おいしくいただきながら、生徒達も食材の



有効活用について考えを深めています。こういった取組をとおして、今後も校内外における食育の啓発活動を続けていきたいと考えています。

1 みんなで楽しく
食べよう



8 食べ残しを
なくそう



健康づくり課、廃棄物減量推進課（佐世保市役所）

～楽しく！おいしく！食品ロス削減！

アイディアクッキングコンテスト～

食品ロス削減(ごみ減量)につながる
レシピ・アイディアを大募集!

10月は
食品ロス削減
月間!!

楽しく!おいしく!食品ロス削減!
**アイディア
クッキング
コンテスト**

開催期間
令和3年7月21日(水)～8月31日(火)

応募資格
佐世保在住の方、市内に通勤・通学している方
チームでの応募も可(1チーム4名まで)

募集するレシピ・アイディアの条件は

01 一般家庭で作ることができる
02 廃棄してしまったり
余りやすい食品を使用している
03 単品コンテストや
インターネットなどで非公認のもの

レシピ・アイディアの条件

※料理法・食材の量や芯などを省いた詳細なもの、一般的に家で使うなど身体にも優しいレシピ
※複数回を組み合わせたいアイデアレシピ

応募方法
募集期間中に、応募用紙をダウンロードし、ご自宅で作成して、写真・録音・動画を添付し、以下の方法で応募ください。

応募先
〒957-8581 佐世保市役所第11号
0958-22-2828

E-mail: recipcity@seibo.jp

お問い合わせ
健康づくり課 廃棄物減量推進課
〒957-8581 佐世保市役所第11号
0958-22-2828

主催：佐世保市健康づくり課、廃棄物減量推進課
協賛：ながさき国際大学附属看護学、佐世保市産業工業
一般社団法人 佐世保市の未来、教育衛生推進協会、佐世保市
さくら子ども子育てネットワーク、一般社団法人 フードバンク協会
一般社団法人 佐世保市健康づくり協会、株式会社エシテ

このコンテストは、

終了しました。

近年、食品ロスが問題となっています。家庭内の食品ロスを削減するため、普段捨ててしまう部位を活用したレシピや余りやすい食品の使い方のアイデアを募集したコンテストを開催しました。

「楽しく！おいしく！食品ロス削減！
アイディアクッキングコンテスト」
入賞作品・レシピは、こちらをご覧ください。



1 みんなで楽しく
食べよう



12 食育を
推進しよう



長崎国際大学（佐世保市）

～地域介護者料理教室～

実施日時 令和3年12月4日(土)

開催場所 長崎国際大学 対象者：在宅介護を担っている方など

在宅高齢者の食事づくりに携わっている方にとって、食形態の調整が必要な介護食づくりに関するニーズは多いと思われます。そこで、ソフト（ムース）食、ペースト食の料理教室を開催しました。また、在宅介護を担っている方が自宅で受講できることは有益であると考え、対面および遠隔（Zoom）で開催しました。



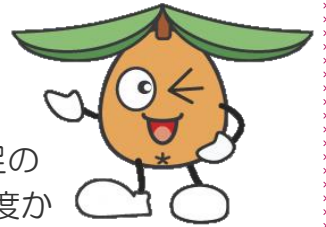
～幼児食教室～クリスマス料理を作ろう～

実施日時 令和3年12月11日(土)

開催場所 長崎国際大学 対象者：幼児の保護者など

幼児食について要望の多い、「味付けについて知りたい」「簡単な料理を知りたい」「野菜が嫌い食べてくれない」「料理のレパートリーを増やしたい」「魚料理をおいしく作りたい」などに応え、子どもと一緒に食べられるクリスマスメニューを紹介しました。また、対面による参加が難しい保護者もいると考えられたため、対面および遠隔（Zoom）で開催しました。

学生食育ボランティア活動報告



長崎県では、若い世代の食生活の課題である、朝食の欠食や野菜摂取不足の改善に向けて、学生の皆さんと県が力を合わせて取り組むために令和3年度から学生食育ボランティアを育成しその方々に活動をしてもらっています。

今回、学生ボランティアの皆さんが、野菜たっぷり料理や朝ごはん料理を作って、感想や調理のポイントについてレポートしてくれました。

【季節の野菜で2品作ってみました】

長崎県産の小松菜を使って、「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」を、かぼちゃを使って、「かぼちゃの豆腐クリーム和え」を作りました。思ったよりも手軽に作れて美味しかったので、



これからもいろいろな地産地消料理を試してみたいと思いました。

小松菜は炒めすぎないことでシャキシャキ感を出すことを意識し、普段小松菜を食べない私でもおいしく食べることができました。また、かぼちゃの和え物は離乳食のように柔らかい食感になったので、幼児食や高齢者にもおすすめです。

【栄養満点で美味しい！火を使わない時短レシピ！】

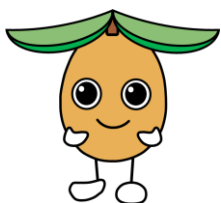
長崎県特産の白菜を使った「白菜のチーズ蒸し」とレシピ集「作ってみらんね！パパッと朝食」から「パパッとサバサンド」を作りました。

「白菜のチーズ蒸し」は火を使わずに調理することができるため時短になります。

「パパッとサバサンド」は用意する材料が少なく、わずか数分で作ることができます！マヨネーズでサバを和えることでツナマヨ風になり、パンとの相性がさらに良くなります。簡単に作ることができるので朝食にぴったりだと思います。



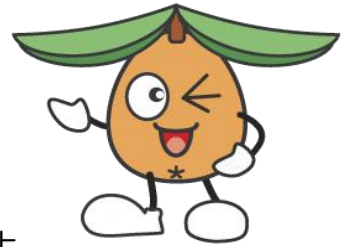
どちらのレシピも料理が苦手な私でも簡単に作ることができ、とても美味しいのでおすすめです。ぜひこれらのレシピを試してみてください。



学生食育ボランティア活動をもっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

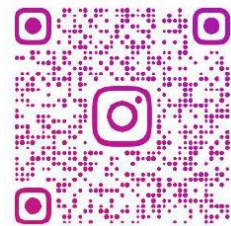


長崎県大学生食育向上委員会活動



県内学生においても、朝食抜きや野菜不足の生活が大きな課題です。朝からきちんと食事することで、体内時計のリセットや代謝機能の向上、便秘の予防・解消につながります。食品安全・消費生活課では、県内大学と連携して「長崎県食育向上委員会」を設立し、学生たちが工夫を凝らした啓発活動を実施しています。インスタグラムでは朝食レシピや料理動画を紹介中です。#長崎県食育向上委員会でご覧ください。

Instagramは、こちらのQRコードよりご覧ください。



詳しくは、こちらのQRコードよりご覧ください。



意外と知らない？朝食の役割☆

朝食食率は男女ともに「29代」で最も高い。知っているでしょうか？
食生活がちな朝食ですが、様々な役割を持っていることを知って、朝食摂取習慣につなげていきましょう。

“体内時計”のリセット

朝日を浴びて朝食を食べることで脳と臓器の働きを調整する“体内時計”に「朝が来た」という信号を送り、“体内時計”がリセットされます。体内時計のリセットは、健康維持のためにもとても大切です。

代謝UPにつながる！

直後、食べたものを消化・吸収する時に体はエネルギーを消費します。そのエネルギー消費量は食べる時間によって差があり、1日の中で朝が最も高くなります。エネルギーを消費すると体温が上昇し、代謝が増加します。朝食を食べないと体温は低いままエネルギーも消費しにくくなります。つまり、「朝食を食べる方が太りにくい」のです。

便秘予防・解消

朝食を食べることで、寝ている間に蓄積していた腸に刺激が与えられ、排便へと動き出します。

朝食におススメレシピ

ハムトースト

材料(1人分)
食パン1枚、千切りキャベツ10g、ハム1枚、アボカド(冷凍)2切れ、スライスチーズ1枚、ケチャップ 大さじ1/2粒

作り方
①食パンにキャベツ・ハム・アボカド・スライスチーズの順に乗せる。
②材料を乗せたらケチャップをかけて、トースターで約4分焼く。キャベツが食べやすいのはポイント！

栄養成分表示	1食あたり
エネルギー	250kcal
たんぱく質	12%
脂質	8%
炭水化物	33%
食塩相当量	1%

今日のレシピ以外にも献立におすすめのレシピを投稿していきます。
インスタをフォローして投稿を楽しみにしてください！



大学生の朝食事情の

「時間がない」

「準備や食事に時間をかけたくない」

「野菜が少ない朝食になりやすい」を解決！

忙しい朝でも野菜のある朝食をパパッと作って食べられる工夫をご紹介します。



詳しくは、こちらのQRコードよりご覧ください。



朝ごはんを食べよう！ 野菜も食べよう！

大学生の朝食事情
時間がない
準備や食事に時間をかけたくない
野菜が少ない朝食になりやすい

忙しい朝でも野菜のある朝食をパパッと作って食べられる工夫をご紹介します！

★とろろちゅうくら

調理時間 3分 1食あたり 150円

オクラ 30g、納豆 1パック、とろろ昆布 大さじ2

①オクラはヘタを削いて、薄く輪切りにする。(油揚げを油で揚げるとさらに美味しい！)
②オクラを鍋に入れ、湯がいたお湯を注ぎ、①の湯をきって熱湯と入れ、とろろ昆布をのせて煮る。

★サラザン

調理時間 10分 1食あたり 150円

食パン 1枚、カット野菜 4粒、かにかま 20g、砂糖 大さじ2、マヨネーズ 大さじ1

①マヨネーズを鍋に入れる。砂糖を加える。
②残った半分に取り、野菜を加える。

1日に必要野菜の量

350g以上！

目安
☆生野菜なら両手で3杯
☆加熱野菜なら片手で3杯

朝食でも野菜を食べることが350g達成のカギ！

野菜・肉類の選び方

主食 → ごはん、パン、麺
主菜 → 肉や魚など
副菜 → 野菜、きのこ類、海藻類、イモ類を中心とした主菜以外のほか

副菜(野菜)が少ない場合
・具沢山のスープ
・お惣菜(切り干し大根の煮物、金平ごぼう等)
・野菜サラザンなどを追加

～野菜を食べるコツ 冷凍保存～

冷凍するポイント
①水分を十分にふき取る
②平らに保存する
③下調理後に粗熱をとる
④アルミのバットかラップの上からアルミホイルで包んで冷凍

冷凍に適した野菜
・水分の多い野菜
・根菜類

冷凍に適した野菜
・葉物野菜

かぼちゃの冷凍保存方法

①傷む原因となる種とワタを取り除き、余分な水分をふき取る。
②用途に合わせてカットする。
③1回使用分ずつラップに包む。
④冷凍用密閉保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍。冷凍庫で約2週間保存可能。
★凍ったまま加熱調理に使用可能。

右のQRコードを読み取ってアンケートの回答にご協力ください。
長崎県大学生食育向上委員会 (編集:長崎県立大学) 長崎県立大学

食品ロス削減 消費者としてできることをやってみよう

食品ロス削減啓発用三角柱 (買物編・家庭編)(令和2年3月版)
 ※ぜひ食品ロスを減らす参考にしてください。

https://www.no-foodloss.caa.go.jp/2021month_material.html

お買物編	ご家庭編	食品ロスを減らしましょう
<p>1 買物前に、食材をチェック</p> <p>買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する</p> <p>▶ マモ置きや詰め・スマズで確認し、買物時の参考に。</p>	<p>1 適切に保存する</p> <p>▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する</p> <p>▶ 野菜は、冷蔵・凍でするなど、下部増量して、ストックする</p>	<p>「食品ロスの削減の推進に関する法律」 <small>(令和元年 第 1 回 閣議決定)</small></p> <p>※この法律は、食品ロスの削減の推進、即ち、食品ロス削減の推進に関する事項について、国及び地方公共団体の責務並びに食品ロスの削減の推進に関する施策の実施に関する事項について定めることにより、食品ロスの削減の推進に関する施策の推進を図ることを目的としている。</p> <p>目 本法律は、食の安全の確保に資する食品、いわゆる「食品ロス」が年間400万トン以上発生している。</p> <p>趣 旨 この法律は、食品ロス削減の推進、即ち、食品ロス削減の推進に関する事項について、国及び地方公共団体の責務並びに食品ロスの削減の推進に関する施策の実施に関する事項について定めることにより、食品ロスの削減の推進を図ることを目的としている。</p>
<p>2 必要な分だけ買う</p> <p>使う分・食べられる量だけ買う</p> <p>▶ 量と品質を確かめ、必要な分だけ買って、食べきる</p>	<p>2 食材を上手に使いきる</p> <p>▶ 残っている食材から使う</p> <p>▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する</p>	
<p>3 期限表示を知って、賢く買う</p> <p>利用予定と照らし、期限表示を確認する</p> <p>▶ 早く買う食品は、棚の手前から取る</p>	<p>3 食べきれぬ量を作る</p> <p>▶ 体調や年齢、家族の予定も配慮する</p>	

消費者庁ホームページに掲載しています。
 ダウンロードは、こちらよりご覧いただけます。



『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。

58号の答え

- ①梅の花の数 ②蝶結びの大きさ ③だるまの色 ④ケーキのいちご
 ⑤ツリーの星の色 ⑥ツリーのボールの色 ⑦サンタの口の大きさ。

答えは、
 ホームページに
 掲載中！



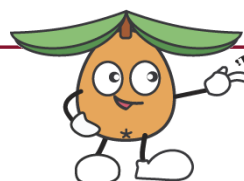
パソコンページにてご覧下さい。



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、お知らせをお待ちしております。お気軽にお寄せ下さい。

まん延防止等重点措置地域等の感染リスクが、高い地域との往来は極力控えましょう。会食は認証店を少人数で利用しましょう。感染の再拡大を招かないよう、引き続きマスク着用・手洗い励行などの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。



長崎県食育キャラクター
 びわ太郎

《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

長崎県 食品安全 検索