

びわ太郎 いただきます 元気がさき おいしか県 食育通信

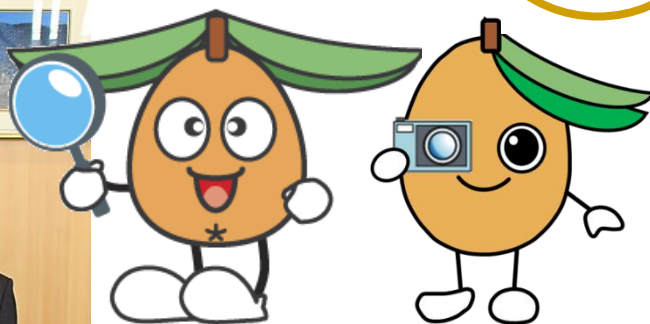
長崎県食品安全・消費生活課 電話 095-895-2366 FAX095-824-4780

<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>

令和4年
あき号
(61号)

令和4年度長崎県食育推進活動表彰

2団体が表彰されました。おめでとうございます。



この賞は、社会的貢献度が高く他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対する長崎県知事表彰で、8月26日に授賞式を行いました。

義務教育課参事 県民生活環境部次長
平田研副知事

西海市立大崎中学校 長崎市立神浦小学校
六山 和弘（校長） 植木 良隆（校長）



●長崎市立神浦小学校



神浦小学校の栄養教諭が中心となり、近隣の小中学校と連携して夏休みに小中学生の親子が栄養バランスに配慮した朝食メニューを考え、調理する「朝ごはんチャレンジコンクール」を実施することで、外海地区全体での朝ごはんの質や摂取率の向上に貢献しています。

また、地域の協力者の指導の下で米作りから餅つきまでを子ども達が体験することで、食の根幹である「命を育て・いただく」という感謝の気持ちの育成に取り組まれています。

●西海市立大崎中学校



体験学習や講義、調理実習等を織り交ぜながら取り組んでいる水産教室プログラムによって、生徒達は水産業や魚食に興味や関心を持ちながら体系的に学ぶことができます。魚食離れが進む中で、生徒達が水産教室を通して、実際に漁業に携わる人の仕事を見たり体験したりすることで、より水産業を身近に感じることができ、感謝の気持ちを持ちながら魚をいただくという心を育てるとともに、魚食の普及にも貢献されています。



地域の活動報告



食育ボランティア：三宅文香氏（長崎市） ～いりこ出汁と郷土料理にふれよう～

実施日時 令和3年11月27日（土）
開催場所 桜馬場地区ふれあいセンター 対象者 小学生と保護者

長崎県産いりこで3種の出汁を作り、飲み比べしました。いりこ出汁を使って「きのこ汁」、西海市の特産の「茹で干し大根」を使った煮物、いりこを丸ごと入れた南串山の郷土料理「自転車飯」、野母崎の郷土料理「いもよせ」を調理しました。



長崎精道小学校（長崎市） ～食と命の大切さについて学ぶ～

実施日時 令和3年5月～令和4年1月
開催場所 長崎精道小学校 対象者 2年生3年生

令和3年度も、2年生3年生で元気野菜作りを実施しました。4月に「ぼかし」と「生ごみ」を混ぜ、土作りから始めました。なれない作業でしたが、栄養のある土を作るために、子どもたちは生ごみを丁寧にちぎっていました。

9月には、畑に人参、大根、白かぶ、赤かぶ、白菜のタネをまき、ブロッコリーの苗を植えました。今年は例年より暖かく、芽がすぐに生えた一方で、雑草も沢山出ました。そこで子どもたちは、水やり、草抜きを当番で毎日したり、間引きも全員でして、一生懸命にお世話しました。

ブロッコリーは12月に出来て、全校児童に振舞いました。1月には、その他の野菜も大きく育ち、収穫しました。子どもたちは友達と協力して力いっぱい大根・かぶを引き抜き、嬉しそうに抱えていました。収穫した野菜は家に持ち帰り、保護者の方と一緒に調理しました。子どもたちは、「おいしかった！」「また作りたい！」と喜んで報告してくれました。今年も有意義な野菜作りを経験することができました。





文化保育園（五島市）

～焼き芋屋さんでお買い物～

実施日時 令和3年11月1日（月）

開催場所 文化保育園 対象者 3・4・5歳児

芋に関連する絵本やお話をした後に、焼き芋屋さんに登場して頂くようにしました。園庭に入るまでは”音”を鳴らさないで来園してもらい、準備が整って園児がそろったら「焼き芋～♪」の音を流してもらいました。

初めて見る車とおじさんに皆、緊張していましたが、保育士と一緒に「お芋1つ下さい」と伝え、買い物できた笑顔が、とても良かったです。園庭で、ワイワイ楽しく食べながら焼き芋屋さんとの会話を楽しみ、普段、少食の子も大きな焼き芋を食べきっていました。全クラス、お金を出して物を買うという経験ができ、自分で何かをやり遂げるといった自信に繋がったと感じました。



かめりあ天空の森保育園（大村市）

～レモンシロップを作ろう～

実施日時 令和3年12月23日（木）

開催場所 かめりあ天空の森保育園 対象者 3・4・5歳児

子ども達が、園庭と関連法人の敷地内で収穫したレモンを使ってレモンシロップを作りました。

初めにレモンそのものを味わった後、レモンシロップの材料と作り方の説明を聞き、みんなで協力してレモンシロップを作りました。作ったレモンシロップは、約1週間教室の前に置き、登園してすぐや給食やお昼寝前後など毎日子ども達が見たり、話しかけたりしていました。出来上がったレモンシロップはレモネードと鶏のレモン焼きとして給食で提供しました。



10 食・農の
体験をしよう



11 和食文化を
伝えよう



対馬市立東小学校（対馬市）

～みそ・みそ汁を作ろう～

実施日時 令和3年5月・9月

開催場所 対馬市立東小学校 対象者 のびっこ学級児童

日本の食文化を学び、身近にある昔から食べられてきたみそを作りました。前日に大豆を洗って水にひたしたものを量り、塩、麴を準備しました。当日は、大豆を圧力鍋で蒸して、ジップロックに入れつぶし、塩と麴を入れ混ぜました。空気を抜いて涼しく暗い所に4ヶ月保管し、様子を確認し上下をひっくり返す作業をしました。完成した「みそ」で「みそ汁」を作りました。沸かしたお湯に「みそ」「だし」を入れ、具を入れたお椀に注いで美味しくいただきました。



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験をしよう



雲仙こぶ高菜加工所（雲仙市）

～伝統野菜について学ぼう～

実施日時 令和3年9月～12月

開催場所 雲仙市立鶴田小学校 対象者 3年生 25名

9/9 講話、9/10 播種、12/15 収穫、12/16 調理体験を開催しました。

子どもたちは、こぶ高菜の歴史について学び、大変興味を持って聞いていました。

調理体験を通して、素材の味を知ることができて有意義な時間でした。



1 みんなで楽しく
食べよう



3 バランスよく
食べよう



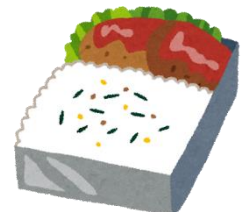
対馬市立厳原幼稚園（対馬市）

～食育参観日（弁当参観）～

実施日時 令和4年5月17日（火）

開催場所 対馬市立厳原幼稚園 対象者 全保護者

食育参観を通して、親子で「食」について意識を高める目的で、生活改善推進員と市の栄養士の方にお越しいただき、食の大切さや幼児の食べる分量、栄養について紙芝居や話を聞きました。





対馬市立鶏鳴幼稚園（対馬市）

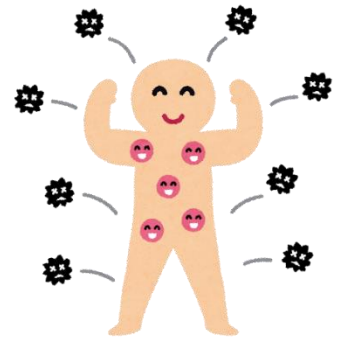
～親子教室～

実施日時 令和4年5月26日（木）

開催場所 対馬市立鶏鳴幼稚園 対象者 鶏鳴幼稚園 PTA

子どもたちの健康づくりをテーマに、薬剤師の先生から保護者を対象に「不快な症状」は「治癒反応」であることや、薬による症状の緩和や効果的な使用方法、薬にばかり頼りすぎないことなどについて、ご講演いただきました。

また、日常から健康にすごすために、体力や免疫力を高めるための食事や添加物を使わない良質な食品についてご説明いただき、保護者の食生活についても、あわせて啓発していただきました。



曙保育園（松浦市）

～梅干し作りをしよう～

実施日時 令和4年6月2日（木）

開催場所 曙保育園 対象者 3・4・5歳児

毎日、給食の時間にごはんの上に乗せて食べている梅干しを漬けることに、子どもたちが挑戦しました。保育園の畑で梅を収穫し、まずは爪楊枝を使ってヘタを取りました。初めは力加減が分からず苦戦していましたが、段々と上手に取れるようになりました。その後、塩と梅を交互に瓶の中に入れ、変化の様子を観察しました。もうすぐ、赤紫蘇を入れて色付けし、食べ頃になるのを楽しみに待ちます。



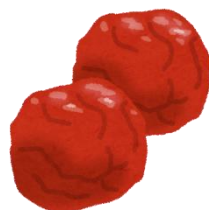
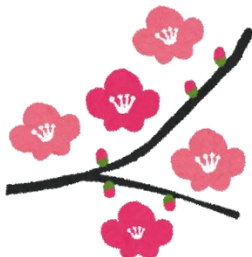
ヘタを取っています。
一点集中！真剣です！！



みてみて！
上手にとれたよ！！



塩と梅、交互にいれるよ。
いつ出来上がるかなあ。



期限表示を知って賢く生活

食費は、家庭における消費支出の約1/4以上を占めています。

一方で、日本の食品ロス量は、国民一人当たり年間47kgであり、これは1か月当たり4kgと、たくさんの食べ物を無駄にしています。

期限表示を知って、買物を工夫することは、食品ロスの削減につながります。

食費を確認して、日々の食生活を考えてみましょう。

家庭での食品ロスを減らすために

食品ロスを削減するには、皆さまの一人一人の「もったいない」を意識して行動することが大切です。できることから始めてみましょう。

3ないルール

買いすぎない

作りすぎない

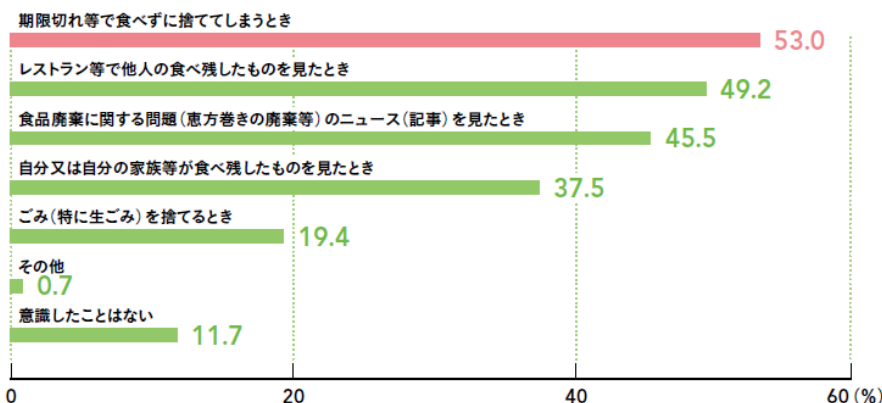
もったいない

Check! 調査結果

期限切れで食べずに捨ててしまうときには「もったいない」と思う一方で、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」ことを心がけている人は多くありません。

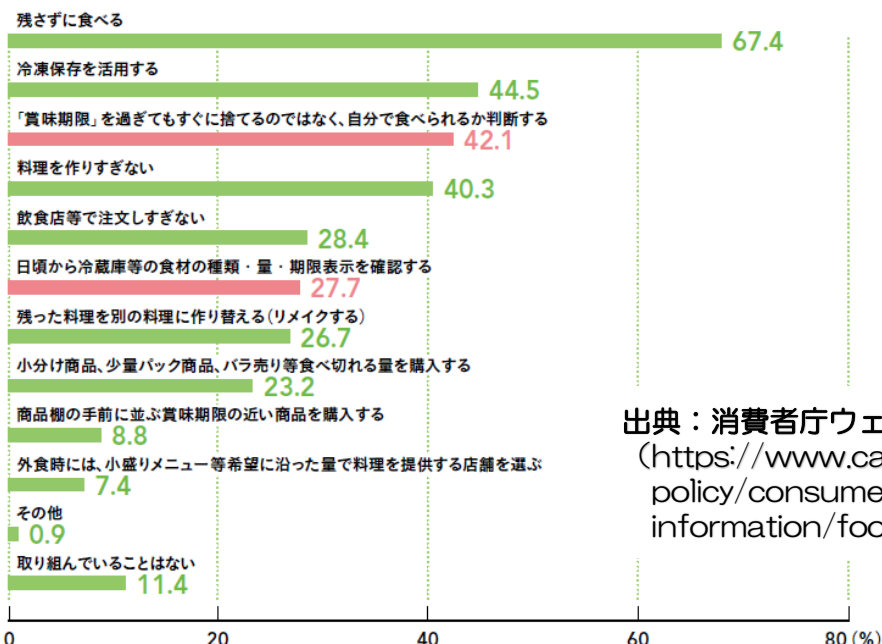
▶ 食生活の中で「もったいない」を意識した場面

(n=3000/ 複数回答可)



▶ 食品ロスを減らすための取組

(n=3000/ 複数回答可)



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/)

県からのお知らせ

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

長崎県 食品安全 検索

夏休み食の安全・安心体験教室の結果報告



今年7月、8月に西海市大瀬戸町の川添酢造有限会社で開催した「夏休み親子食品安全教室」の様子がYouTube長崎県公式チャンネル「がんばらんばちゃんねる」に掲載されています。子供たちの楽しい味噌づくりの様子をぜひご覧ください。



長崎県内各地域の郷土料理の紹介ホームページ



長崎県は、海と山に囲まれ、離島も多く有し、地域ごとに豊かな海産物や農産物の食材があります。これらの食材が地域の気候風土と結びつき、様々な郷土料理が作られ、食されてきました。郷土料理は各地域の自然や歴史、文化、産業等に関する理解を深めることにもつながります。30品の郷土料理が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



「食品の安全・安心リスクコミュニケーション」開催

NPO 法人食の安全安心を科学する会 理事長 山崎 毅 先生をお招きして「食品添加物に関するリスクコミュニケーション」を開催します。

日時：令和4年10月31日（月）13：30～15：20

会場：長崎県庁1階大会議室

講師：山崎 毅（やまさき・たけし）先生

NPO 法人食の安全と安心を科学する会（SFSS）理事長／獣医学博士

1960年広島市生まれ、1983年東京大学農学部卒、

1985年同大学院修了、同年湧永製薬㈱入社、

6年間米国にてサブリマイト R&D に従事、2011年 SFSS を創立、現在に至る。

認定 NPO 法人ファクトチェック・イニシアティブ（FIJ）理事、食生活ジャーナ

リストの会（JFJ）事務局長（一社）消費者市民社会を作る会（ASCON）科学

者委員会・事務局長



※申し込みは、こちら QR コードから申請をお願いします。

県からのお知らせ

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

長崎県 食品安全 検索

【開催】食育講演会 スポーツ栄養×郷土料理

スポーツ栄養の専門家から、スポーツ栄養の基礎と、郷土料理等も例にして日常での栄養摂取のポイントを講演していただきます。（事前申し込みが必要です）

日時：令和4年11月3日（木・祝）14：00～15：30

会場：ミライ on 図書館（大村市）



講師：小田 和人 先生

所属：長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科

専門分野：スポーツ栄養学、運動生理学

学位・免許：博士（栄養科学）、管理栄養士、公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士

※申し込みは、こちら QR コードから申請をお願いします。



『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。



60号の答え ①三日月 ②花火の★星 ③流れ星 ④打上げ花火の中央●
⑤UFO ⑥鳳凰 ⑦金魚の色

※答えは、ホームページに掲載中！



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。

ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、ご覧いただけます。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。



《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

この紙面への掲載の参考とさせていただきますので、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。お気軽に情報をお寄せ下さい。

