

# 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5年  
**はる号**  
(63号)

令和4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。

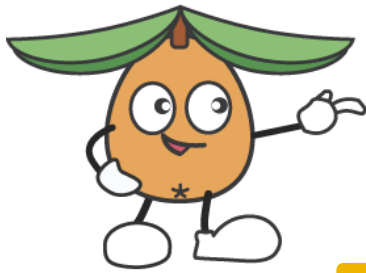


## 【絵画の部】

茂 孝太 さん

「丘のピクニック」

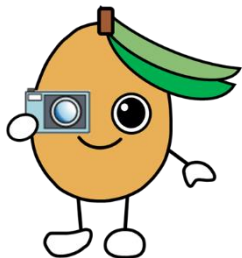
島原市立第三中学校 3年生



## 【標語の部】

長崎県立清峰高等学校 3年生

松永 侑華 さん



🍎🍇🍑🍓🍌🍎🍇🍑🍓🍌  
「いただきます！」  
「おいしい！」  
「うまい！」が  
超うれしい！！  
♪♪♪♪♪

# 食育ボランティアの活動報告



## 食育ボランティア：三宅 文香氏（長崎市） ～長崎の郷土料理にふれよう～

実施日時 令和4年3月12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

大村寿司の歴史や栄養の話などを小学生の親子に伝えました。栄養を考慮して牛蒡や人参、干し椎茸などは、なるべく水にさらさず、煮汁も丸ごと調理に使い、鰹と昆布のだし汁も引きました。寿司桶は無い家庭が多いので、皿を使って酢飯を作る工夫をしました。



## 食育ボランティア：三宅 文香氏（長崎市） ～七夕ごはんて夏バテしない身体づくり～

実施日時 令和4年7月2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

生地から作ったピタパンの中に、彩り鮮やかなたっぷり野菜と、ゆで鶏を詰めたピタパンサンド、ゆで鶏のゆで汁を利用し予熱調理で省エネにも配慮した栄養たっぷりのトマトスープ、ビタミンCたっぷりの旬の夏みかんと、紫キャベツの色素が出たゆで汁を利用した天の川クラッシュゼリーを作りました。テーブルセッティング、片付けは子供たち中心で行いました。★★★★



次のページは、

# 地域の活動報告





## 佐々町食生活改善推進連絡協議会（佐々町） ～体験学習・食育PR～

実施日時 令和4年6月10日（金）  
開催場所 佐々町立口石小学校 対象者：5年生93名

食生活改善推進連絡協議会員さんの水田提供、農協の協力で、泥んこになりながら初めての田植えの体験学習を行いました。秋には立派なお米になると思います。



## かめりあ こども園（大村市） ～「だし」について知ろう～

実施日時 令和4年9月16日（金）  
開催場所 かめりあ こども園 対象者：5歳児

「だし」について説明をした後、かつおだしを取りました。かつおぶしが沈んでいく様子を観察したり、においを嗅いだりしました。煮干しは「おさかなちゃんごめんね」と言いながら、頭と、はらわたをみんな上手に取り除きました。この煮干しは、みそ汁のレシピと一緒に家に持ち帰りました。

また、「だし」の飲み比べもしました。①水としょうゆ、②かつおだしとしょうゆ、③水とみそ、④煮干しだしとみそを準備して、①と②、③と④の組み合わせで飲み比べましたが、ほとんどの子どもが、「だし」が入っている方がおいしいと答えていました。





## 真生保育園（諫早市）

### ～摘んだよもぎで、だんごづくり～

実施日時 令和4年4月14日（木）

開催場所 真生保育園 対象者：5歳児23名

保育園の周りを散歩しながら「よもぎ」を摘みに行きました。「なんか臭い」「食べられると？」など、たくさんの質問が出ました。

給食の先生に摘んだ「よもぎ」を渡して「だんご」にしてもらいます。いつもなら、餅にしてみんなで丸めていただきますが、コロナ禍なので給食室で作ったものを、「あんこ」や「きなこ」でいただきました。

さわった感触を味わってほしかったので、「白玉粉」と「よもぎ」で、こねる体験をしてもらい、「気持ちいい」「ちょっと匂う」とか、いろんな五感を堪能したようでした。



## ほほえみ保育園（長崎市）

### ～防災食を作ろう！～

実施日時 令和4年9月28日（水）

開催場所 ほほえみ保育園 対象者：4歳児・5歳児

いつ起こるか分からない災害時に備え、電気や水道を使わず調理する方法を学び、防災への意識を高めるため、防災食を作りました。便利なものが多い現代、知恵と工夫をすることで、非常時に生きる術を学べたと思います。小さな時から防災への意識を高く持てるように継続して取り組んでいきたいです。

紙芝居：たいふうがくるぞ

非常時に必要なものは何かな？

部屋の電気を消して・・・



#### ポリ袋調理ごはん

ポリ袋に無洗米 1 合と水 180 ml をいれます。鍋に皿をしいて 15 分炊き、火を止めた後 15 分蒸らして出来上がりです。





## 有喜保育園（諫早市）

### ～お米の収穫祭～

実施日時 令和4年10月20日（木）  
開催場所 有喜保育園 対象者：全園児



園長先生と一緒にカマをもって一人ずつ稲刈り体験を行い、今年は5kgのお米が収穫できました。11月18日にみんなで持ち寄った具材でおでんを作り、お米は、それぞれ自分で握ってむすびにいただきました。新米ってやっぱり「おいしーい！」の声がいっぱいでした。

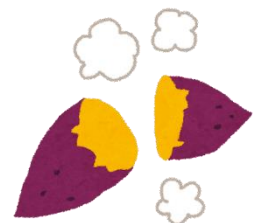
たくさんの収穫に「ありがとう・いただきます」と感謝して頂きました。



## 有喜保育園（諫早市）

### ～サツマイモ掘り～

実施日時 令和4年11月11日（金）  
開催場所 有喜保育園 対象者：全園児



春に植えたサツマイモの苗、自分たちで手を真っ黒に汚しながら植えたことで、声をかけたり、成長していく様子を喜び、ずっと収穫を楽しみにしていました。

日照りが続いていたので畑の土が固くなっていましたが、土から顔を出したサツマイモを見て「先生～いっぱいあったよ～」「これ大きーい！」と、一生懸命掘る姿がたくさん見られました。早速その日の3時のおやつで「焼き芋」にしてもらいました。ホクホクのサツマイモで「あま～い！」とおいしそうに食べていました。



# 食品ロス削減啓発絵本 消費者庁ホームページにて公開

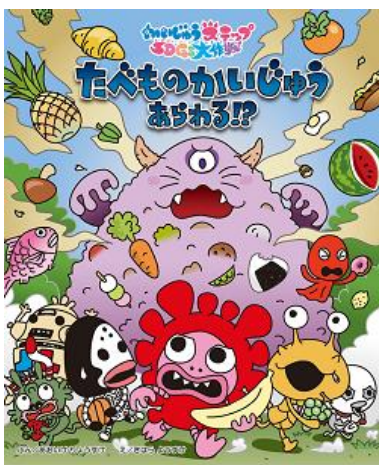
「5～6歳の子どもたち」を対象として、日々の食生活や食料の大切さを理解し、「食事は体にとって大事」「食事を食べることが大切」「もったいない」という気持ちを身につけていただくことを目的とした絵本を消費者庁が作成しています。

ご家庭や幼稚園等での読み聞かせを通じて、子どもたちをはじめ、皆さまが食品ロス削減について考えるきっかけとなりましたら幸いです。

なお、絵本はどなたでも自由にダウンロードして、ご利用いただけます。

令和4年度作成

「たべものかいじゅうあらわる!？」



©TPC ©KSW

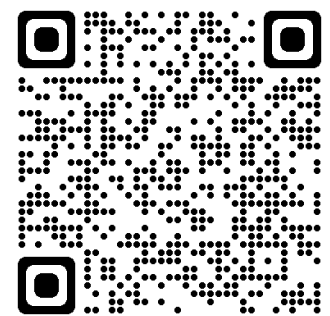
令和3年度作成

「ぜんぶたべたよ!」



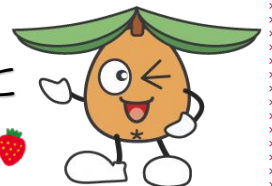
消費者庁ホームページ

QRコード



## 食品ロスを抑えるために私たちが出来ること

### 学生食育ボランティアからの提案



最近、SDGs や野菜などの価格の上昇等の観点から、食品ロスを抑えようという活動がさかんになっています。私は、学生であり一人暮らしで捨てるものが多いとお財布にかかるダメージも結果的に大きくなるので、ある程度食品を捨てないように気をつけています。そのために行っていること2つを紹介させていただこうと思います。

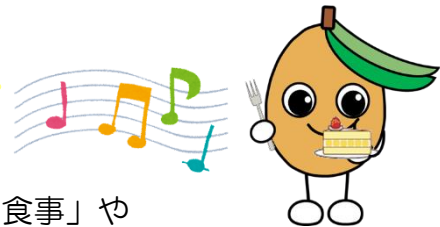
まず1つ目が、野菜を漬物にすることです。さすがに漬物石等の野菜つけておくための大きな道具は持っていないので、塩と昆布で出来る浅漬けを作るのですが、野菜・塩（あれば昆布）、道具はタッパー1つと必要な物が少なくすみます。夜に仕込んで冷蔵庫に入れておけば、翌朝には、ご飯に合うおかずが出来上がるので、使いきれなさそうな野菜や多く切り過ぎてしまった野菜を片付けるのにおすすめです。

2つ目が、長く置いておくつもりがないなら、期限が近い食品を買う事です。パンなどを買うときなどに意識しています。期限が近い物には何かしら値引きやポイント増加などの特典を付ける店は多く、自分には長く置くつもりのないものは、財布的にも助かります。おにぎりなども正直その日か、次の日には食べるものなので全く気にせず売ってあるものの一番前からとります。その食べ物を自分がすぐ食べるか、すぐには使わない物か、一旦考えてから買う事を意識すれば、食品ロスは減らしていけると思います。

(学生食育ボランティア Kさん)

# 1 人だからこそ大切な朝ご飯

～ 朝ご飯はおいしく、効率よく作りましょう ～



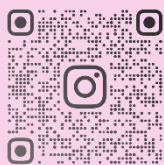
20歳代から30歳代の若い世代は、「栄養バランスに配慮した食事」や「朝食の摂取頻度が低い」など、他の世代より課題を多く抱えています。特に、大学生や新社会人は一人暮らしをはじめると、生活時間帯の大きな変化がある時期です。規則正しい生活スタイルやリズムを身につけていくためにも、朝ご飯を食べることはとても大切です。

そこで、長崎県内の大学で栄養や家庭科を学ぶ19名の学生が、「若い世代の朝ご飯を食べない問題」を改善する方法を考えました。皆さんもInstagram「#長崎県食育向上委員会」で検索して、ぜひお試しください！



長崎大学

スープ  
De  
朝食

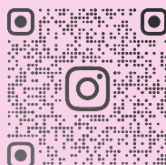


@NU\_SHOKUIKU



長崎県立大学

主食・主菜・副菜  
No  
炊き込みご飯

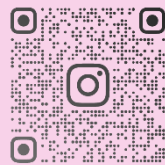


@SIEBOLD\_SHOKUIKU



活水女子大学

時短・低コスト  
No  
レシピ

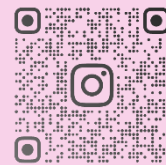


@KWASSUI\_SHOKUIKU



長崎国際大学

カレンダー  
De  
朝食



@NIU.SYOKUIKU

## 県からのお知らせ



### 長崎県キッズ食品安全教室 in 奥浦小学校

食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、小学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的とした「キッズ食品安全教室」を開催しました。

1. 日時：令和4年11月21日（月）10:00～10:45
2. 場所：五島市立奥浦小学校（五島市奥浦町1316）
3. 出席者：5-6年生14名 教員3名 保健所職員1名
4. 内容：食品の安全に関するクイズとレクチャー  
（講師：県食品安全・消費生活課）



ホームページより「長崎県キッズ・ジュニア食品安全教室」の実施状況が、ご覧いただけます。活動をもっと詳しく知りたい方は、こちらからご覧ください。



## 長崎県ジュニア食品安全教室 in 千々石中学校

1. 日 時：令和4年12月16日（金）13:50～14:50
2. 場 所：雲仙市立千々石中学校（雲仙市千々石町己305）
3. 出席者：2年生35名 教員4名 保健所職員1名
4. 内 容：食品の安全に関するクイズとレクチャー  
（講師：県食品安全・消費生活課）



『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。



**62号の答え** ①雑巾の長さ ②おたまフライ返し ③扉の取っ手 ④サクラノボの向き  
⑤取っ手の大きさ ⑥扉のガラスの色 ⑦植木鉢の大きさ ※答えは、ホームページに掲載中！



### 【びわ太郎食育通信電子化に伴うメールアドレス登録のお願い】

長崎県では、デジタル化によるアクセスや保存の効率化と経費削減に取り組んでおります。長らく紙媒体で親しまれてきた通信ですが、電子化版を推進いたしますので、メールにて受信可能な方は、お手数かけますがメールにてご連絡をお願いします。

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp



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。詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>

長崎県 食品安全 検索



《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

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

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。



長崎県食育キャラクター  
びわ太郎