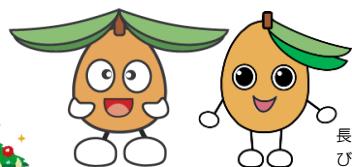


びわ太郎

いただきます
元氣ながさき おいしか県



長崎県食育キャラクター
びわ太郎 こびわ

食育通信

令和5年
ふゆ号
(66号)



10月21日(土)に令和5年度長崎県 食品の安全・安心
リスクコミュニケーションを好評のうち終了

遺伝子組み換え食品やゲノム編集について勉強しました。

遺伝子組み換え技術は、これまで行われてきた品種改良の延長線上にある技術であることや、技術の仕組みを難しい内容ながらやさしい語り口でご講演いただきました。実際にゲノム編集で商品化されたトマトの実物も見せていただきました。

講師：佐々 義子 先生



参加者の声

- ・ 遺伝子組み換え食品とゲノム編集の食品の違いや安全性について勉強になりました。
- ・ 知らない人が多いということなので、知ることが大事で、自分の意思で利用する、しないの判断をすれば良いと思いました。これからは食品表示をしっかりと見て判断したいと思いました。
- ・ ゲノム編集技術は日本が世界のトップランナーという先生の言葉。よくわからないから不安を感じるけれど、お話を聞いて少しだけ前より理解できた気がします。



11月18日（土）に令和5年度長崎県食育講演会 大盛況にて開催終了

あの『きょうの料理』でお馴染み！土井善晴先生を講師に迎えた講演「食事ってなんですか？」～料理から人間を考える～先生と大学生との座談会、食育に関する展示、大学生食育向上委員会が考えたお手軽朝食スープの試食提供を行いました。

講師：土井 善晴 先生



内容

講演では、人間は自然の一部であること、料理をすることは生きること等、慌ただしい日々で忘れていた「生きる」という根幹からお話いただきました。また、料理を作っている音を聞くこと、見るのがおいしさにつながり、先生の「一汁一菜でいい」、「味噌汁に入れたくないものはあっても、入れてはいけないものはない。」という力強いお言葉は印象的でした。

その後、土井先生と大学生が登壇した座談会では、大学生の「天ぷらって日本食ですか？」「食材高騰における一人暮らしの自炊問題」、「最期の食の考え方」等の悩みや疑問を、土井先生に投げかけました。

参加者の声

- 先生のお話、とても面白くすてきな講演でした。ありがとうございました。
- 日々の食事を大切に暮らし、料理する事を改めて意識し、今を生きたいなと思いました。
- 料理することが楽になりました。一汁一菜で毎日のご飯作りが、もっと気軽に出来そう。
- あこがれの土井先生から直接お話を聞く事が出来て嬉しく全てが最高でした。
- 料理を作るプロセスが大事ということで、これからは作っている音や姿を見せていこうと思いました。一緒に作る機会も増やしたいです。私が今に至るまで母が毎日毎日料理を作ってくれたことに感謝の思いがあふれました。ありがとうございました。
- 先生のお話を聞いていると涙が出てきます。感動でした。





地域の活動報告



下五島地区食品衛生協会（五島市）

～わっくわく手洗い教室にあわせた

ニッコニコ食育活動～

実施日時 令和5年1月17日（火）

開催場所 白百合愛児園 対象者 保育園児・保育士(97名)

正しい手洗いで子どもたちを食中毒や感染症から守ると同時に、幼児期からの衛生意識や食への関心を高めるための活動をしました。

「みんな～朝ごはん食べた人？何を食べましたか？」から始まり、手遊び「お弁当のうた」とフェルトで作った「ぞうさんのお弁当箱」をみんなで完成させて、食べる前に「ちょっと待った！」「食べる前にすることは？」と投げかけて、園児から「手洗い！！」と返ってきたところで手洗い練習をスタートします。キラキラ星の替え歌で、まず、エア手洗いで練習をして、その後、手洗い場へ移動し、汚れに見立てた光るローションを塗り、手洗いチェッカーで確認しながら手洗い実習を行います。一度目はいつも通りの手洗いをさせて、二度目は、さっき練習した正しい手洗いをさせ、それでも汚れが残っている場合は、三度までに回数を制限して行いました。手洗い終了後、全員に集まってもらい手洗いががんばったご褒美に人形劇「大きなかぶ」を園児に参加してもらい行いました。かぶが抜けて盛り上がったところで、やっと「いただきます～す！」と、みんなで手を合わせて締めくくります。園児たちを笑顔にし、「手洗いは楽しい！食べることも楽しい！！」を印象づけられるよう内容と構成を工夫しています。具体的には、スタッフ全員がキャラクターの被り物をかぶる、全体を45分間にまとめる、子どもたちが、わかりやすい言葉を使う、フェルトで手作りの小道具を作るなど、スタッフと事前打ち合わせを念入りに行っていて、平成25年より年2回で継続しています。





雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課 食育推進イベント ベジ★フェス

～野菜の魅力、『菜』発見！～

実施日時 令和5年8月20日(日)

開催場所 吾妻町 対象者 小学3年生～6年生

様々な経験を通じて「食・野菜に関する知識」「食を選択する力」を習得する。生産現場への理解・関心、食への感謝を育む。市内農産物、おいしく野菜を食べる方法等を知る事で、野菜摂取量増加、健全な食生活の実現を目指し、雲仙市初となる食育推進イベント、ベジ★フェスを開催しました。地元のアスパラガス生産者を講師として招き、雲仙市の野菜について、野菜の流通、地産地消などについてのお話を聞きました。今回収穫をするアスパラガスの歴史や収穫方法を聞いた後は、アスパラガスハウスへ移動し、実際にアスパラガスを収穫しました。暑い中、楽しく収穫できたようです。

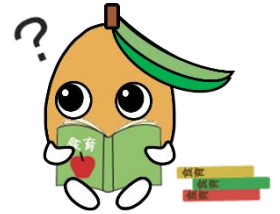
次は、自分達で収穫したアスパラガスを使って、雲仙市食生活改善推進員と一緒に「夏野菜どんぶり」を作りました。普段料理をする機会がない子どもたちも、楽しく調理する事ができ、野菜嫌いな子も完食！お母さん達も喜んでいました。昼食後、色んな野菜の切れ端を用いて食育スタンプラリーを行いました。野菜の他にも食品ロスや歯の事など食育にまつわる事を、ブースを回りながら楽しく学ぶ事ができました。

最後は子ども達が1日のまとめを行い、発表をしてもらいました。イベントを通して、野菜の摂取量増加への意識付けができたようです。参加者からは「色々体験ができて楽しかった」「農家さんの大変さを子どもに体験させることができ親子で食のありがたみを再確認できた」と話されていました。





家庭での食品ロスの原因は？



作りすぎない！残ったらリメイク！

家庭でもすぐできることから始めよう

せっかく買って、時間をかけて作った料理を捨ててしまうことなく、ちょっとした工夫で食品ロスを減らしてみましょ。食費の節約や無駄をなくすためにも効果的です。

作りすぎない工夫をしよう

作る量を調整するのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、作り置きしておいた備菜などを使うのもよいでしょう。

- ✓ 家族の予定を把握する
- ✓ 体調を把握する
- ✓ 作る量を調整する



ピクルス、手作りふりかけ、きんぴらなどの煮物など

常備菜レシピ 検索



常備菜を作るときは、加熱をしっかりとる、清潔で乾いた容器で保存するなど、食中毒には気をつけましょ。小分けにして、冷凍保存しておくのも有効です。常備菜が無い場合は、電子レンジで加熱すればすぐ食べられる冷凍食品なども活用できます。

残った料理はリメイク！

作りすぎて残ってしまった料理は、次の食事で再度食べてもよいですが、他の料理に変身させれば、飽きずに食べられます。

食材を無駄にしないレシピ

料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」で、リメイクレシピのほか、野菜を丸ごと使ったレシピや、使いきりレシピなどを掲載しています。参考にしてみませんか。

cookpad

消費者庁のキッチン ページ



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/)



無理なく家庭備蓄ができる 備蓄食品の収納テクニック

7 災害に
そなえよう



無理なく家庭備蓄をするためには、収納場所を使用目的と使用頻度によって決めるとよいです。毎日のように使う食品はキッチンに収納して「ローリングストック」しましょう。たまにしか使わない食品は、押し入れやクローゼットなどに収納するのがおすすめです。

収納するときは、取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐわかるようにするのがコツです。



消費期限のない備品類や軽いものを収納する棚。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク、紙皿、割りばし、インスタントみそ汁、即席スープ、乾物などを収納します。



賞味期限が数か月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。



災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック食品を食べていきますが、写真のように1日分のストック食品を7日分用意する方法もあります。

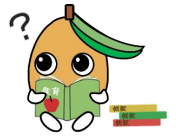
水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、分散して収納するのがおすすめ。例えば、水は大人2人の1週間分だと、2L×6本入りで4箱など、準備しておかなければならない量が多いため、1か所だけでは入りきらないかもしれません。それでも、あきらめることはありません。キッチン、押し入れ、リビング、寝室のクローゼットなど、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しましょう。





家庭でできる食中毒のポイント



食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。「6つのポイント」はこの三原則からなっています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3

下準備

ゴミはこまめに捨てる

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ



point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



Instagramはじめました



食品の安全・安心対策及び食育推進関係の情報を食育キャラクターの「びわ太郎・こびわ」と共にいろいろな情報を発信しますので、よろしくお願いします。

⇒ <https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>



『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。



65号の答え ①雲の大きさ ②鬼瓦の色 ③山の高さ（大きさ）
④サングラス ⑤傘の色 ⑥龍踊しっぼの大きさ ⑦奉納音曲の笛

※65号の答えは、
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、電子版へ切り替えますので、メールにて受信可能な方は、お手順をおかけし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



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。ぜひご覧ください。

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



《送り先》 〒850-8570

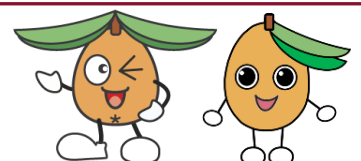
長崎市尾上町 3-1

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・こびわ