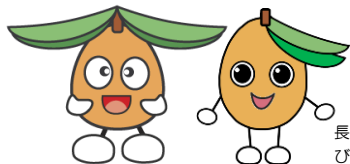


びわ太郎

いただきます
元気がさき 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

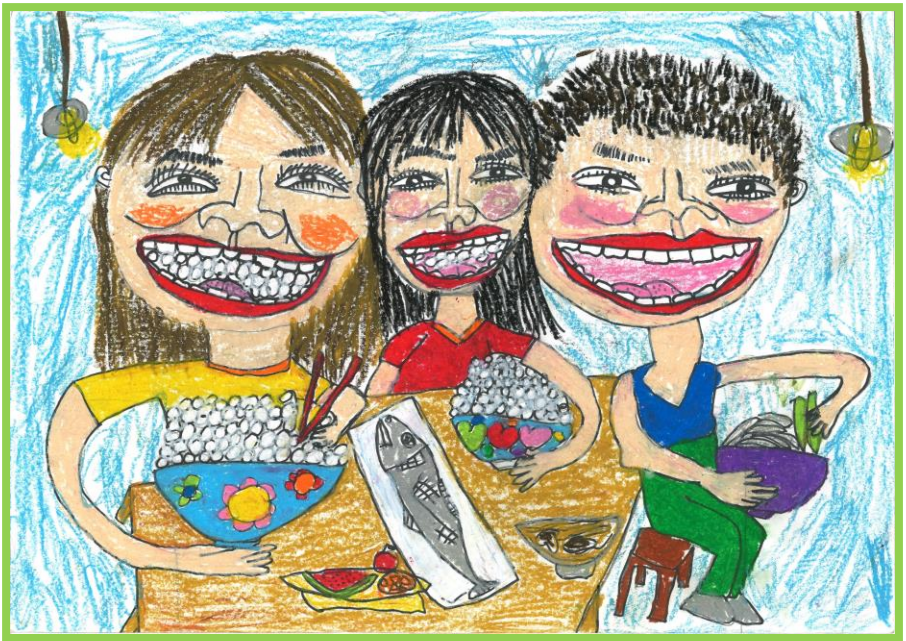
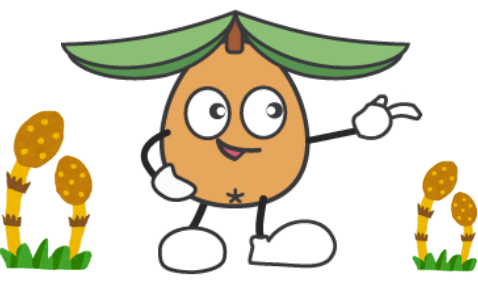
令和6年
はる号
(67号)

令和5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



【絵画の部】

島原市立第三小学校 3年生
柴崎 妃子さん



「かそくと食べるおいしいごはん」



【標語の部】

長崎市立深堀中学校 3年生
本多 愛璃さん



🍎🍇🍑🍌🍓🍊🍌🍎🍇🍑🍌🍓🍊🍌

家族の輪
みんなで食べると
笑顔の輪

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

長崎県ジュニア食品安全教室の開催

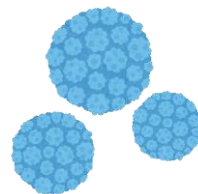
食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、中学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的とした「ジュニア食品安全教室」を開催しました。

- (1) 令和5年11月15日(水) 13:40~14:30
時津町立時津中学校 1年生生徒、教員の皆さん 177名
 - (2) 令和5年11月30日(木) 13:35~14:25
五島市立崎山中学校生徒、保護者、教員の皆さん 39名
 - (3) 令和5年12月20日(水) 13:50~14:40
平戸市立南部中学校1年生生徒、教員の皆さん 31名
- 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)

【中学生の皆さんが興味を持った質問】

- Q: 熱に弱い菌がいるということですが、熱に強い菌というのはいますか?
Q: アニサキスって、どんなものに含まれているんでしょうか。
Q: 無毒性量を少し超えた場合、どのような症状が出ますか?
Q: 生肉を食べて具合が悪くなった場合、自分でできることはありますか?

講師からの答えは右のQRコードからホームページへ



長崎県キッズ食品安全教室の開催

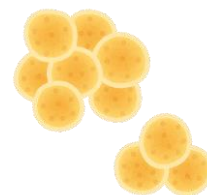
食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、小学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的とした「キッズ食品安全教室」を開催しました。

- (1) 令和5年9月13日(水) 10:40~11:25
新上五島町立奈良尾小学校 5,6年生と教員の皆さん 20名
 - (2) 令和5年11月24日(金) 13:35~14:20
平戸市立平戸小学校 6年生と教員の皆さん 60名
 - (3) 令和5年12月4日(月) 14:50~14:35
佐世保市立港小学校 6年生と教員の皆さん 51名
 - (4) 令和5年12月19日(火) 14:50~15:35
南島原市立大野木場小学校 6年生と教員の皆さん 25名
- 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)

【小学生の皆さんが興味を持った質問】

- Q: アニサキスはどんな魚に多いですか?
Q: 鉄成分はどのような食べ物に含まれているのですか?
Q: 食中毒は春夏秋冬いつの時期が一番多いですか?
Q: 私たちがよく食べるお菓子やアイスで食中毒になったりするんですか?
Q: 毒のある魚でもふぐの刺身はなぜ食べられるんですか?
Q: どんな食べ物で食中毒になるのが多いですか。
Q: 菌の種類はどのくらいあるのですか?

講師からの答えは右のQRコードからホームページへ





地域の活動報告



長崎地区漁業士会（長崎市）

～子育て親子支援水産教室～

実施日時 令和5年10月25日（水）

開催場所 西海市立大島児童館 対象者 保護者（12名）

長崎地区漁業士会では、漁業士に加え魚のまち長崎応援女子会の料理研究家の先生と地元出身の栄養士を講師として、乳幼児の保護者を対象とした水産教室を開催しました。「ほほえみ」での水産教室開催は、昨年に引き続き2回目となります。

今回の水産教室では、栄養士による魚の栄養などに関する講話のほか、魚の捌き方実演、調理実演・実習を行いました。今回用意した魚は、ブリ、ヒラマサ、カマス、マダイで、漁業士による魚の捌き方実演では、ブリとヒラマサの見分け方や特徴などを説明、その後参加者は講師等の指導を受けながらカマスを三枚におろし、先生の指導のもと「カマスとキノコの包み焼き」を調理しました。

また、先生からはマダイの刺身を使った離乳食の調理実演があり、その中で乳幼児の味覚や食育に関する話、地元の魚を食べることの意義などについても講話いただきました。

今回は乳幼児と一緒に参加いただいた方も多数おられ、大変賑やかな水産教室となりました。このような地元の漁師との交流や地魚を使った調理体験が、将来を担う子どもたちへの食育などにも繋がることを期待しています。



魚の捌き方実演



魚の栄養等に関する講話



離乳食の調理実演、講話



調理実習の様子



公益財団法人 長崎県学校給食会 ～お父さんお母さん！ つくってみましょうスクールランチ～

実施日時 令和5年8月5日(土)
開催場所 長崎県学校給食会 対象者 児童生徒保護者 28名

食育教室は、学校給食の普及充実及び食育に関する事業として、平成24年度から開催しております。今回は5年ぶりに開催しました。

保護者や児童生徒を対象に、県産品を活用した学校給食の献立を実際に調理することで、学校給食への理解を深めるとともに、望ましい食生活の充実を図ることを目的としています。今年には県内から28名(11組)の方が参加してくださいました。

調理実習



ごはん(ビタミンB1強化麦入り)
ぶりのバターじゃようゆ焼き
ミニトマトとレタス
卵の花炒り
豚肉とトマトのみそ汁
きゅうりの塩昆布和え
かぼちゃの甘煮



公益財団法人 長崎県学校給食会 ～令和5年度 郷土料理調理講習会～

実施日時 令和5年9月9日(土)
開催場所 長崎県学校給食会 対象者 栄養士関係者 16名

栄養教諭・学校栄養職員・保育園・こども園の栄養士の先生方(計16名)にご参加いただきました。



粟ごはん(さつまいも入り)
対馬ろくべえ
おつぼ
野菜のかき揚げ
はりはり漬け



簡単! 「ローリングストック」

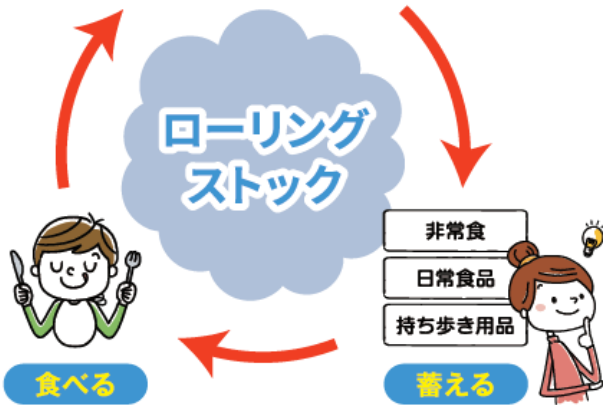


「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

7 災害に
そなえよう



補充する



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

8 食べ残しをなくそう



食品ロスを減らしてみよう



家庭で捨てられやすい食品は、野菜が2位。捨ててしまう理由は「傷ませてしまった」が最も多いことがわかりました。

食品を良い状態で保存しよう！

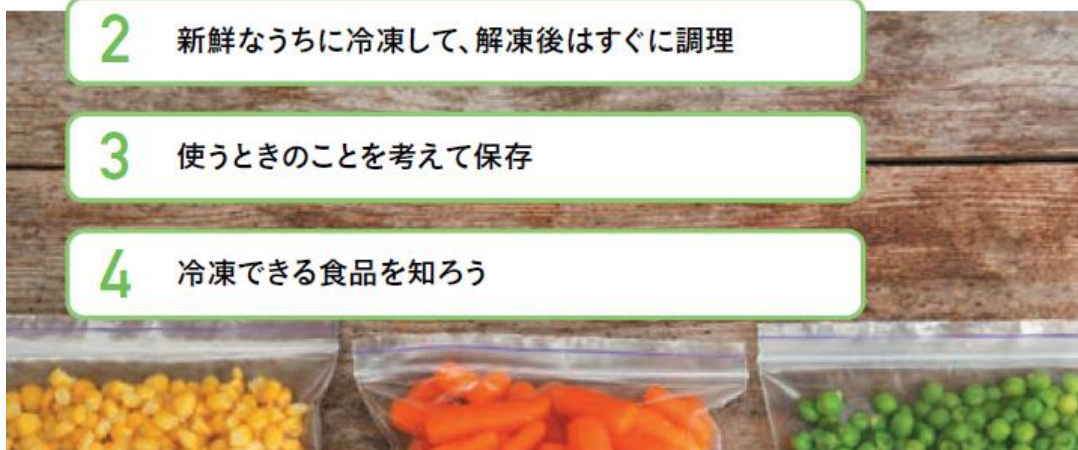
買ってきた野菜をそのまま冷蔵庫に入れて、気づいたら傷んでしまったということはありませんか。最後までおいしく食べるためにも、保存の時に少しでも手間をかけましょう。

1 買ったら(もらったら)、すぐ下処理して適切に保管

2 新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理

3 使うときのことを考えて保存

4 冷凍できる食品を知ろう



食品の冷凍方法を知ろう

すぐに食べる予定のない場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。

肉や魚の冷凍・解凍方法

- ① 食品トレーから出し、1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに入れましょう。
- ② 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。
- ③ アルミトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱伝導で速く凍ります。
- ④ 解凍は、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使うとよいでしょう。フリーザーバッグの場合、流水にあてても、比較的短時間で解凍できます。

下処理なしで、そのまま冷凍できる食品を知ろう

- 小松菜は、使いやすい大きさに切って、冷凍できます。食感は変化するので、味噌汁や鍋向けです。
- しめじ、しいたけなどのきのこ類は、水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、そのまま保存が可能です。
- 長ねぎ、しょうがやんにくは、使いやすい大きさに切って冷凍すると、ちょっとした薬味にすぐ使えます。
- 食パンやフランスパンなどは、ラップやアルミホイルに包んで冷凍。食べる際は、凍ったままトースターで焼けばOKです。



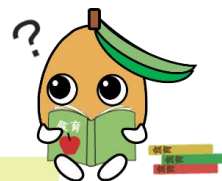
消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

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/)



上手に保管しておいしく食べよう



ジャガイモの安全な食べ方知ってますか？

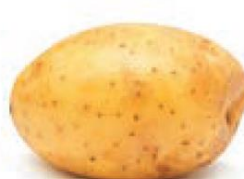
ジャガイモは調理も比較的簡単で、おいしく食べることができますが、取り扱いを誤ると、ソラニンやチャコニンといったジャガイモに含まれる天然毒素が原因で、食中毒になってしまうことがあります。

ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること

ジャガイモはまるごと調理して皮まで食べられますが、状態をよく観察して、食中毒にならないよう注意しましょう。



芽が出たジャガイモ



色が変わっていないジャガイモ(左)と緑色に変わったジャガイモ(右)



保存する場合

- ✓ 涼しくて通気性が良く、真っ暗な場所に保管しましょう。
- ✓ 傷を付けないよう保管しましょう。

調理する場合

- ✓ 芽は、周りの部分も含めて取り除きましょう。
- ✓ 皮はできるだけむきましょう。特に緑色の部分は、厚めにむき、その周囲もしっかり皮をむきましょう。

※ ジャガイモ中の天然毒素は、加熱調理しても減りません。
芽や皮を除くことで、毒素の量を減らせます。



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

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/)



『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。



66号の答え ①木の数 ②龍の向き ③参道の色 ④小判の数
⑤手の向き ⑥サンタの口の形 ⑦煙突の高さ

※67号の答えは、
ホームページに掲載中！



【重要】「びわ太郎食育通信」ペーパーレスについて

日頃より、本県の食育活動に対してご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。
さて、従来郵送をしておりました「びわ太郎食育通信」について、場所や時間を選ばずより
お手軽に皆様にご覧いただけるようデジタル配信することといたしました。今後も「びわ太
郎食育通信」をよりご愛読いただけるようホームページ、インスタグラム等の活用を一層進
めてまいりたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。
つきましては、次号（4月中旬予定）より「びわ太郎食育通信」を紙面では無く、当課の
ホームページを使ってのお知らせに変更させていただきます。

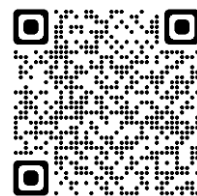
発行回数も変更になります。

- ・年4回発行（6月、9月、12月、3月）から
- ・年12回発行（毎月20日頃）へ変更します。

※メール配信は、従来通り行います。

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/> ⇒



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」と共に発信します。
「フォロー」よろしくお願いします。

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



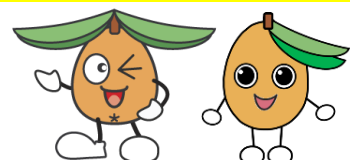
この掲載の参考とさせていただきますので、県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせを
お待ちしております。お気軽に情報をお寄せ下さい。

長崎県食品安全・消費生活課

《送り先》〒850-8570 長崎市尾上町 3-1

TEL 095-895-2366

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp



長崎県食育キャラクター びわ太郎・こびわ