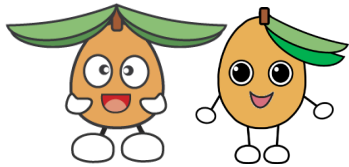


食の安全と食育に関する情報提供

びわ太郎

いただきます
元氣ながさき おいしか県



食育通信

令和6年
12月号
(76号)

長崎県

令和6年 **11/16** 土

開催場所:長崎県庁1F

来場者 186 名にて開催
ありがとうございました



長崎県食育推進活動表彰式



展示販売ブース



基調講演



食育クイズ



菌床しいたけ栽培方法・収穫



お茶の淹れ方セミナー



ベジチェック



キッチンカー

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



バンブーエコカトラリーセット

三井住友海上火災保険株式会社・長崎支店様からご提供いただきました。食育フェスタのアンケート協力者へのお礼として使わせていただきました。ありがとうございます。



R6長崎県食育フェスタで

「骨の健康度測定会」を実施しました！



11月16日(土)に開催した「長崎県食育フェスタ」に於いて、雪印メグミルク㈱は、＜骨の健康度測定会＞を実施し、147名の参加者に対して測定をおこないました。超高齢社会の日本において骨の健康への取組の重要度がますます高まっています。骨は外から見えないため「自分は大丈夫！」と思ってしまうがちですが、健康寿命の延伸のためにも「骨の健康度」をチェックして予防策をとっていくことが大切です。

報告者：雪印メグミルク



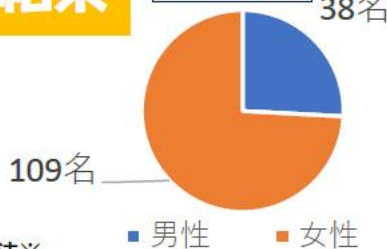
骨の健康度測定会

骨の健康のためにできること
カルシウムは、体内に吸収されても多くは排出されてしまいます。意識して食事からカルシウムを摂取する。そして、体内に吸収、定着しやすくするために、日光浴、バランスのとれた食事や適度な運動も大切です。

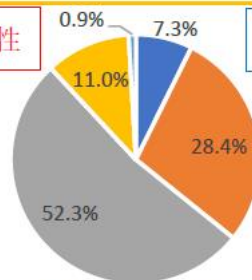


測定結果

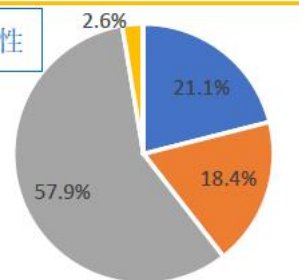
全体 147名



女性

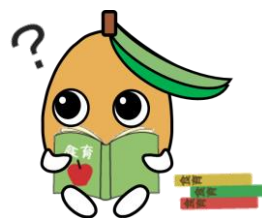


男性



※測定方法※

手首(トウ骨)に超音波を伝播させ、骨を透過した波形を測定、独自の骨波形指標を算出、「骨の健康度」をA～Eの5段階で評価します



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



魚の生態系を知り身体の仕組みの理解を深める(長崎市) ～長崎の魚を知り楽しみながら魚の仕組みを知る～

開催日時:令和6年9月11日(水)

開催場所:恵愛保育園 2・3・4・5歳児クラス 56名

長崎県環境アドバイザー制度を使用して講師の先生に園にお越しいただき、魚の解体ショーから学びにつなげました。その後、3・4・5歳児クラスはきびなの開き体験をして実際に魚に触れて体の仕組みを理解につなげています。毎年恒例の豊かな体験を継続して取り組んでいます。保護者も「自分が参加したかった～」と言われる方もいました。

園児の前で魚の解体を
しました

長崎の魚ってたくさんあるね！
触ってみよう

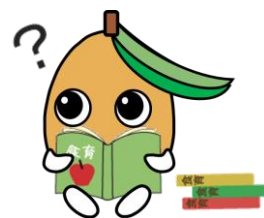
伊勢海老初めて見たよ



3・4・5歳児はきびなの開きに挑戦

きびなの中にも骨や内臓があるね！
命をいただく大切さを知りました

年齢に応じたきびなの開きが完成です



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



庭園の梅を収穫・加工し学校給食で活用する(長崎市)

～庭園の梅を活用しよう～

開催日時:令和6年5月1日(水)～11月8日(金)

開催場所:長崎県立鳴滝高等学校 2年次1組生徒10名

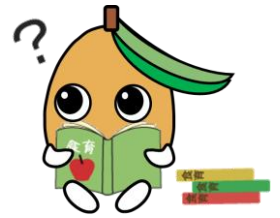
学校の庭園に古い梅の木が3本あります。これらの木から梅の実を収穫し、「梅干し」「梅シロップ」等の加工食品を作り、学校給食に活用することを2年次生が総合的な探究の時間に取り組みました。まず、梅についての歴史や梅干しの加工方法等を調査して作業工程を確認しました。「梅干し」が飛鳥時代からの歴史があることや、塩漬けの塩分濃度が時代とともに変化していることに生徒が興味を持ちました。

5月に梅の実を収穫して、「梅干し」は殺菌、12%の塩漬け、しそもみ、土用干しを行い、「梅シロップ」は殺菌、60%の氷砂糖漬けの工程は、チャック付きポリ袋を活用して体験しました。化学反応に驚きながら初夏の香りを楽しんでいました。

10月の文化祭でこの作業の内容や効果等を全校生徒に紹介しました。また学校栄養士と協力して11月の給食で「梅風味蒸しパン(梅シロップ活用)」「油鶏琳(梅干し活用)」を提供し、とても好評でした。「梅干し」「梅シロップ」も大変おいしくできましたが、少し手を加えて作ったものを活用して料理に使うことで活用方法がぐんと広がることに生徒たちも関心を持ち驚いていました。

今回の体験から「梅干しなどの加工食品の奥深さがわかった」「家に持ち帰っている料理に活用したい」「1から作るのは大変だったが、クラスのみならず作る体験はとても楽しかった」との感想を持ちました。





10 食・農の
体験をしよう



12 食育を
推進しよう



6月に植えた芋の収穫(佐世保市)

～楽しい芋ほり～

開催日時:令和6年11月7日(木)

開催場所:三川内保育園 年長児12名

6月にプランターに2本ずつ植え、その後定期的に水やりを行っていた芋が収穫時期になったので、1プランターに2～3名ずつ年長児がついて収穫しました。スコップを使ったり、プランターごとひっくり返したりして芋が見えると「わー!お芋だー!」「たくさんできている!」と大喜びでした。年中児以下の子ども達も集まっていたので、年長児のお兄さんお姉さんがどんな風に芋を掘るのか、どんな芋が採れるのか真剣な表情で見入っていました。

収穫した芋は、給食の味噌汁に入れて提供し、子ども達も自分たちで育てて収穫した芋を「おいしいね!」とニコニコしながら食べていました。



芋さしの様子です



芋収穫の様子です



長崎県オーガニックマルシェ 2025

日時 **2025.1.11** (土) **11:00~15:00**

場所 **ベルナード観光通り**

アクセスマップ

長崎電気軌道
観光通電停から徒歩1分

8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



イベントメニュー

※内容については変更となる場合があります。

11:00~15:00

- ・有機農産物・特別栽培農産物・加工品などの販売会
- ・オーガニック茶試飲会 等

11:30~、14:00~

- ・有機農業〇×クイズ大会

13:00~13:40

有機農業についてのトークショー

【パネリスト】

雲仙市有機農業推進協議会

在来・伝統野菜研究部会長 **岩崎 政利 氏**

料理研究家 **黒川 陽子 氏**

商品の購入やクイズ大会への
参加で農産物や加工品のプレ
ゼントがもらえるイベントも
同時開催！！

※数に限りがございます。

主催 長崎県有機農業推進ネットワーク

雲仙市有機農業推進協議会

南島原オーガニック協議会

後援 長崎県、雲仙市、南島原市 (予定)

お問合せ先 長崎県農業イノベーション推進室 (TEL : 095-895-2933)



2024年冬バージョンレシピ完成!!
ホームページをご覧ください。



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

けんみん

ながさき健味んメニュー

《主食》 雑穀入りごはん
《主菜》 あじのマスタードソース
《副菜》 じぶ煮風・もやしとにらの海苔和え
《汁物》 卵スープ

《ながさき健味んメニュー 基準》

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー 500~700kcal
- ・食塩相当量 3.0g未滿
- 野菜 100g以上 など



パスティNagasaki監修

Photo: M. Matsuo

＜栄養価＞

エネルギー	571 kcal
たんぱく質	27.3 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.9 g

＜野菜の量＞

総量	125 g
うち緑黄色野菜	37 g

3 バランスよく
食べよう



《主菜》 あじのマスタードソース

*材料 (1人分量) *

作り方

あじ (三枚おろし)	70
食塩	0.5
こしょう	少々
小麦粉	2
サラダ油	5
酢	12
オリーブ油	5
酒	4
砂糖	3
粒入りマスタード	3
たまねぎ	20
きゅうり	10
赤ピーマン	5

} A

- ① あじは塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに調味料Aを合わせてソースを作る。
- ③ たまねぎは薄切りにして水にさらした後、水気をしっかり絞る。きゅうり、赤ピーマンはせん切りする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の魚をこんがり焼き、②のソースに漬ける。
- ⑤ ③の野菜を④のソースに漬けこむ。
- ⑥ 器に魚と野菜を盛り合わせる。

ながさき健味んメニューについてのお問い合わせ：長崎県国保・健康増進課 (095-895-2495)



今日から
実践!

食品ロス削減



適量を注文して、

おいしく「食べきる」ことが削減のポイントです。

外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶ 料理の量を選べる、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択



食べられる量を注文する

- ▶ 店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
- ▶ 小盛りやハーフサイズを選ぶ
- ▶ ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る



おいしく食べきる

- ▶ 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

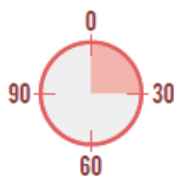
予想外に多かった・食べきれなかった

- ▶ お店と相談して持ち帰ることも検討する。
- ▶ 持ち帰る際は、自己責任で。 ※食中毒に注意!



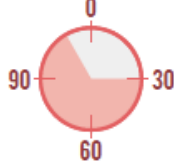
宴会

宴会やパーティのときは30・10



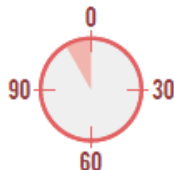
① 開始30分間は味わいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は、出来立ての料理を楽しみましょう



② 楽しみタイム

- ▶ 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



③ お開き前10分間は食べきりタイム

- ▶ お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける





長崎県食育推進ネットワーク

会員募集中!!

＼ たくさんの参加をお待ちしています ／

長崎県内の企業・団体等の皆さまへ

県では「長崎食育推進ネットワーク」を立ち上げ、多様な関係者と連携・協働することで、食育の推進体制を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開してまいります。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となつていただき、県民皆さまの食育推進のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。ネットワークの詳しい内容や入会方法については、[ホームページ](#)をご覧ください。



長崎県食育推進ネットワーク会員一覧は、[こちら](#)→



本ネットワークにつきまして構成団体・関係企業等の皆様へも周知をお願いします

【食育活動の例】

1 みんなで楽しく食べよう	・家族や友人等と一緒に食事をとるための定時 退社日の提唱 ・事業所内で共食できるスペースの確保	2 朝ごはんを食べてみよう	・朝食摂取後の出社を提唱 ・イベント等での朝食摂取に関する資料や商品等の提供
3 バランスよく食べよう	・野菜摂取や適塩等に関するイベントへの参加 呼びかけ ・イベント等への講師派遣	4 歯が丈夫な歯を育てよう	・生活習慣病予防健診受診日の特別有給などの付与 ・イベント等で生活習慣病予防等に関する資料や 商品等の提供
5 よくかんで食べよう	・歯に関するポスターの掲示 ・イベント等で歯に関する資料や商品等の提供	6 手を洗おう	・食事前の手洗いの呼びかけ ・食品製造や流通、販売等の見学受入
7 家庭備蓄をすすめよう	・家庭備蓄の呼びかけ ・イベント等で家庭備蓄に関する資料や商品等の 提供	8 食べ残しをなくそう	・給食や宴会での3010(さんまるいちまる)運動 実施の呼びかけ ・「てまえどり」の呼びかけ
9 食油を節約しよう	・社員食堂等での地場産物の利用 ・イベント等への地場産物の提供	10 食べ残しを減らそう	・農林漁業体験参加の呼びかけ ・農林漁業の見学や体験の受入
11 和食文化を伝えよう	・社員食堂等での郷土料理や行事食の提供 ・郷土料理教室の開催	12 食育を推進しよう	・食育を広めます (組織内外への情報発信、普及啓発)

12 食育を
推進しよう



インスタグラム・X 配信中



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/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<https://twitter.com/nagasakipmaster>



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」

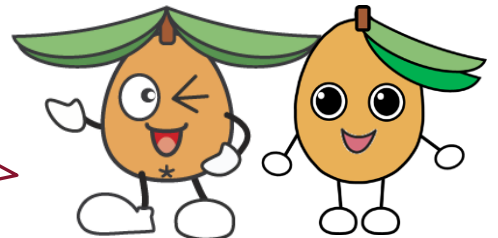
「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスを
QRコードよりご登録お願いします。

URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



「びわ太郎食育通信」記事募集

記事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。



長崎県食育と食の安全・安心キャラクター
びわ太郎・こびわ

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

《電話》095-895-2366

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

