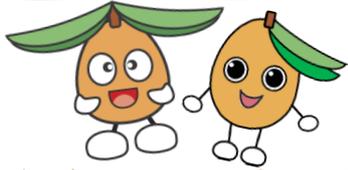




食の安全と食育に関する情報提供

いただきます  
元氣ながさき おいしか県

# びわ太郎 食育通信



令和7年  
5月号  
(81号)



## 6月は食育月間



毎年6月は「食育月間」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかどうか。



農林水産省ホームページより「食育月間ポスター」が、ダウンロードできます。⇒

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/>



## 令和7年度「食育月間(6月)」パネル展

 **歩いて!** (ながさき健康づくりアプリ)のポイントプレゼント

期間：令和7年6月12日(木)～24日(火)

場所：長崎県庁行政棟1階イベントエリア

パネル展では、食育に関する興味や関心を深めることを目的に、コンクールの受賞作品や資料を展示します。

- ・令和6年度「食育啓発作品コンクール」受賞作品の展示
- ・令和7年度「食育啓発作品コンクール」作品募集のお知らせ
- ・令和6年度大学生食育向上委員会の取り組みの紹介
- ・郷土料理クイズラリー(平日のみ実施、素敵なプレゼントが当たる)
- ・食育ピクトグラム紹介、クイズ「この農林水産物な～んだ?」
- ・びわ太郎とこびわの「顔はめパネル」で写真を撮ろう!



昨年の様子





# 毎日、朝ごはんを食べましょう！

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

## 朝食を食べる習慣は、 生活リズムと関係しています



朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

### 朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 1 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。
- 2 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。



### 研究ノート

～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い!?～

|          |   |
|----------|---|
| 誰を調べたの？  | 富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。   |
| 何を調べたの？  | 追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。  |
| 何が分かったの？ | いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。<br>また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。 |

徳村 光昭ら、朝食欠食と小児肥満の関係、日本小児科学会雑誌、2004、108(12)、p.1487-1494[論文番号119]

朝食欠食と  
起床時刻の関連



朝食を欠食する子供は、  
欠食しない子供と比べて、  
起床時刻が遅い子供の割合が  
約2倍でした

\*起床時刻が午前6時半以降の場合を、  
起床時刻が遅い子供と分類しています。

6 手を洗おう



キッズボックス

KIDSBOX

6月7日は

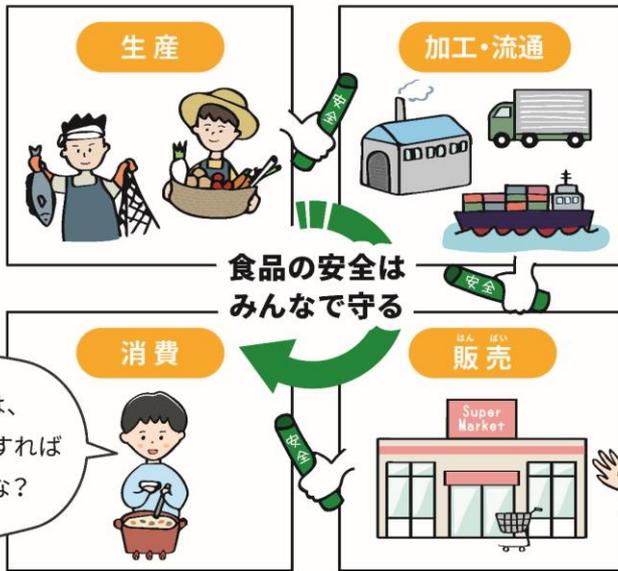
# 世界食品安全の日



食品規格が  
いのちを救う



食品を安全に食べるために、  
みんなが何ができるかを確認して、行動する日だよ。



ぼくたちは、  
何に注意すれば  
いいのかな？

「食品が安全なのはあたり  
前でしょ」と思う人もいる  
かもしれないけれど、実は、  
世界では毎年10人に1人  
が汚染された食品が原因  
で病気になっているんだ。

食品による病気を防ぐため  
には、生産から消費まで、す  
べての人が食品の安全を  
保つ責任と役割があるよ。



考えてみよう ※答え(例)は右下にあるよ

ヒントはここ↓

Q1 食事の前には何をする？



Q1

Q2 バーベキューで  
お肉を食べるときに  
使う箸は？



Q2

Q3 冷蔵庫から  
牛乳パックを出して  
飲むときは？



Q3

食事をするときだけ  
でなく、調理や冷蔵庫  
の使い方など注意  
点があるよ。トイレ後の  
手洗いも忘れずに。



※(例)として 1. 手を洗う 2. 肉を焼いたときに使った箸は別のものに使う 3. コップは洗って、別のものに使う



安全に食べるために、ほかにどんなことができるかな？

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和5年(2023年)6月 内閣府食品安全委員会

<https://www.fsc.go.jp/kids-box/>

# 主食・主菜・副菜

のそろった食事で

# 健康革命!

Health Revolution

「長崎県版食事バランスガイド」の考え方や「ながさき健味メニュー」の基準を参考にすると、主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。



3 バランスよく食べよう



## ながさき健味メニュー

### ＜組み合わせのポイント＞

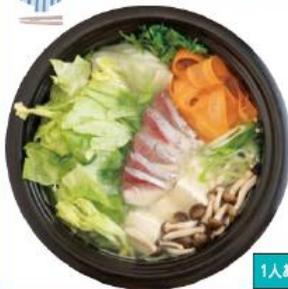
- ① 主食の白ごはん (130g、約150kcal)と主菜・副菜となるおかず (揚げ物ばかりにならないように注意) を組み合わせる
- ② 材料を見て、1人当たりの野菜量が合計100g以上になっていることを確認する
- ③ 栄養価を見て、1人当たりの食塩相当量が3.0g未満になっていることを確認する
- ④ できれば果物や乳製品も取り入れる

ながさき健味メニューの完成!

主菜

### レタスぶりしゃぶ

しゃきしゃきレタスが美味しい!  
レタスとぶりは半生くらいが美味しいです。



作り方

- ① レタスは手で大きめにちぎる。大根は薄い半月切り、ねぎは斜め切り。そのほかの野菜と豆腐も食べやすく切る。
- ② ぶりは薄めに切り、塩をふって水気をふいておく。
- ③ 鍋に水600ccと昆布を入れ、中火にかける。大根と長ねぎを入れ、ふたをして煮立ったら、弱火にしてふつふつとした状態を保つ (ぐらぐら沸騰させると魚のくさみがやすい)
- ④ 残りの材料を入れ、火が通ったものから、お好みでポン酢やもみじおろしなどと一緒にいただきます。

材料 (2人分)  
①レタス…1/2個(200g)  
②大根…50g  
③長ねぎ…30g  
④にんじん・えのきたけ・みずななどお好みの野菜…適量  
⑤ぶり刺身用…100g  
⑥豆腐…100g  
⑦昆布…6cm角  
⑧塩…少量  
⑨ポン酢・めんつゆなど…適量  
⑩ユズ皮千切り・もみじおろしなど…適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/202kcal ●たんぱく質/15.8g ●脂質/11.4g ●炭水化物/8.3g ●食塩相当量/1.1g

副菜

### きゅうりの香味炒め

さっと加熱したきゅうりにスパイスは相性◎  
きゅうりがたくさん食べられます。



作り方

- ① きゅうりは板ずりし、両面に斜めに切れ目を入れて長さ3等分、縦に4つに切る。
- ② フライパンににんにく・しょうがのみじん切り・豚ひき肉・しょうゆ小さじ1/2・みりんを入れてから、中火で炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、きゅうりを入れ1分ほど炒める。カレー粉・しょうゆ小さじ1/2を入れて香りがたったら火をとめる。

材料 (4人分)  
①きゅうり…3本(300g)  
②豚ひき肉…80g  
③にんにく・しょうが…各1/2片  
④しょうゆ…小さじ1/2 + 1/2  
⑤みりん…小さじ1/2  
⑥カレー粉…適量  
⑦塩…適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.5g ●脂質/3.5g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.4g

汁物

### 小松菜の豆乳スープ

豆乳で洋風スープに!  
豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。



作り方

- ① 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに切る。にんじんは1cmの紙切り。しめじはほぐし、にんにくはみじん切り。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎・にんじん・しめじを入れてさっと炒める。
- ③ 水を入れ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉を入れ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳を入れ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。

材料 (2人分)  
①小松菜…1/2把(100g) ③にんにく…1/3片 ⑦水…200cc  
②にんじん…1/3本(40g) ④すりごま…小さじ1 ⑧顆粒コンソメ…小さじ1(4g)  
③しめじ…1/2パック(50g) ⑥豆乳…150cc ⑨サラダ油…小さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/87kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.9g ●食塩相当量/0.9g



ベジコねえさん

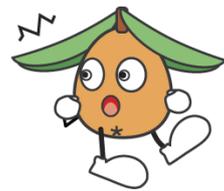


組み合わせは無限大。  
県ホームページの料理レシピもご覧ください。

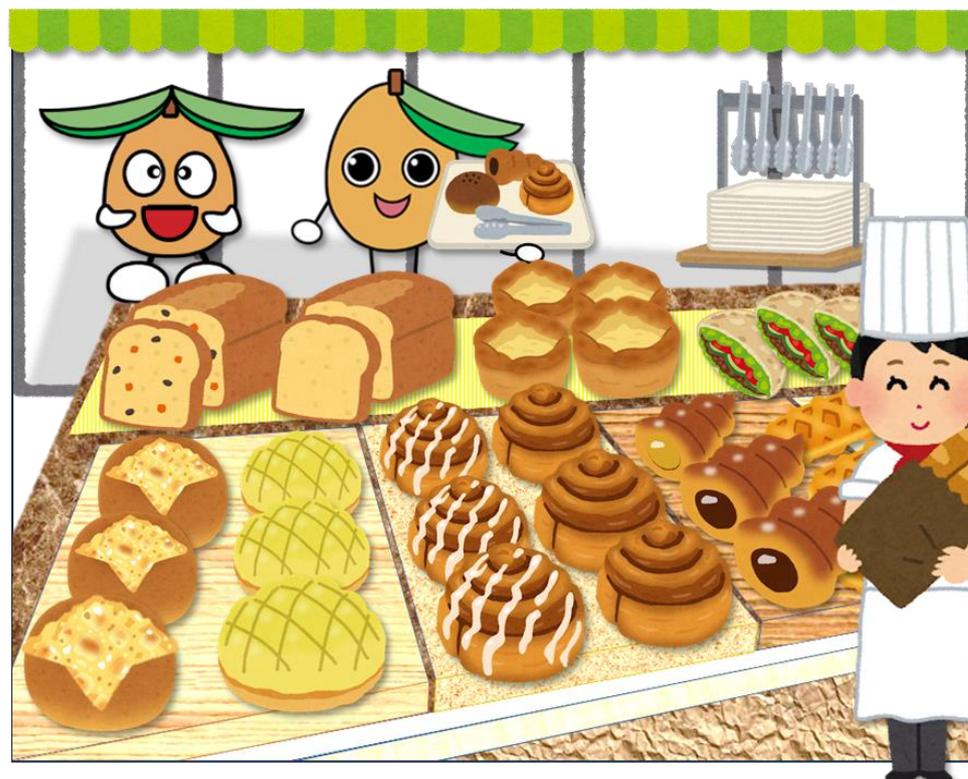
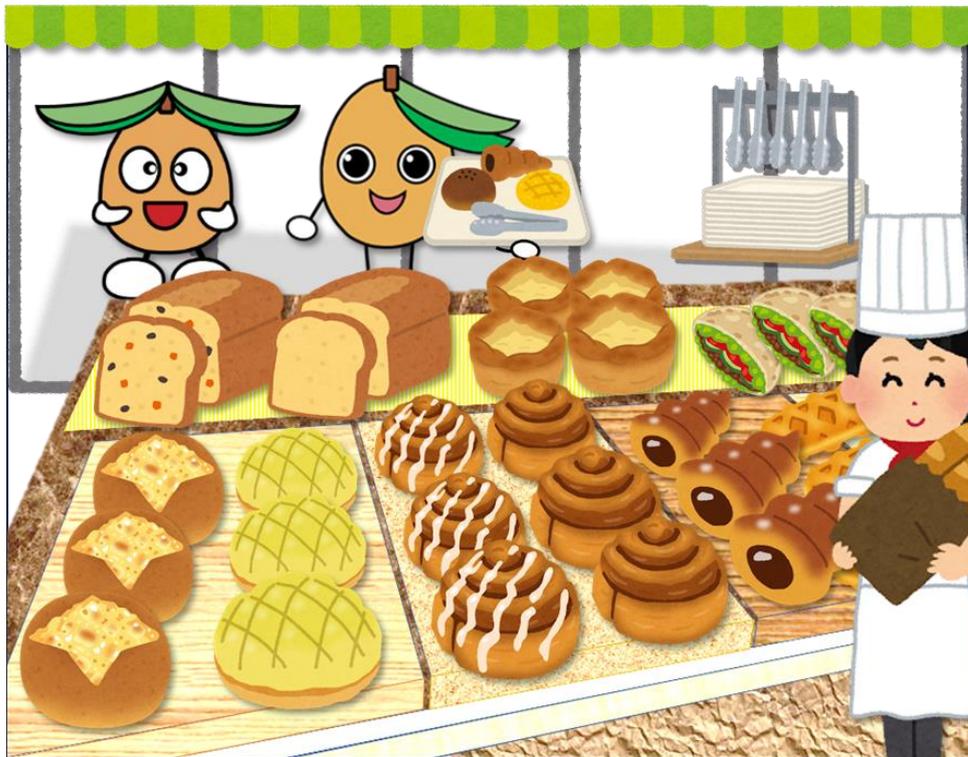
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/shokuiku/>

資料提供:長崎県国保・健康増進課

# 『まちがいがし』



間違いは7箇所！間違いを見つけて観察力や集中力を使って脳を活性化させましょう。



- 79号の答え** ①雲が多い ②橋の主塔が違う ③建物が多い  
④団子の数 ⑤リードの色 ⑥蝶の数 ⑦枝の長さ

※81号の答えは、ホームページに掲載中！

[https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct\\_id=9](https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct_id=9)





# 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](#)→

会員数 **45** (5月16日時点)



## 長崎県食育推進ネットワークの会員の皆様へ

日ごろより食育の啓発活動にご尽力くださり、誠にありがとうございます。ごぞいます。

会員の皆様の活動を共有させていただき、より良い運営につなげるために、令和6年度の食育活動に関する報告の提出をお願い申し上げます。また、活動の都度ご報告いただきますと、タイムリーな活動共有ができますので、今年度から年度途中での報告も受け付けます。ご報告お待ちしております。

食育活動報告書様式は、ホームページにて掲載しております。

[https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/torikumi/list.php?ct\\_id=47](https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/torikumi/list.php?ct_id=47)  
ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

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。



Instagram



X

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

⇒<https://twitter.com/nagasaki MASTER>



12 食育を推進しよう



## 毎月発行「びわ太郎食育通信」に

「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二次元コードよりご登録をお願いします。

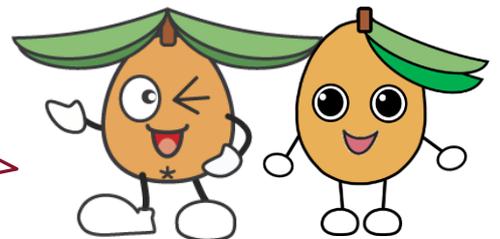


URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



## 「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](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

