

# びわ太郎

## 食育通信

令和8年  
5月号  
(93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8年度「食育月間(6月)」パネル展

期間：令和8年6月9日(火)12:00～26日(金)15:00まで

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7年度「食育啓発作品コンクール」受賞作品の展示
- ・令和7年度大学生食育向上委員会の取り組みの紹介
- ・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！ 他



(ながさき健康づくりアプリ)のポイントプレゼント

# 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組をこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。多くの人に使用していただくことを目的として農林水産省が制作しました。食育の取組について情報発信する際に自由にお使いいただけます。



## 太りすぎない、やせすぎない ～ちょうどよい体を目指そう～

健康な毎日を送るためには、太りすぎず、やせすぎない「ちょうどよい体」を保つことが大切です。体重は見た目だけでなく、体の中の健康とも深く関係しています。

太りすぎると、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)のリスクが高まります。一方で、やせすぎると、体力や免疫力の低下、貧血、骨が弱くなるなどの心配があります。どちらも、心と体に負担をかけてしまいます。では、どうすればよいのでしょうか。

## ポイントは「バランスのよい食事」「適度な運動」「規則正しい生活」

- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう
- ・食べすぎや欠食を避け、ゆっくりよくかんで食べましょう
- ・体を動かす習慣を取り入れましょう
- ・十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう

体重や体型は人それぞれ違います。大切なのは、数字にとらわれすぎず、自分の体調や日々の元気さを大切にすることです。

毎日の食事と生活を少し見直すことが、将来の健康につながります。

「太りすぎない、やせすぎない」を意識して、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

出典：農林水産省ウェブサイト

食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



## 長崎県食育推進県民会議の所属団体より活動報告



館浦漁協女性部(平戸市)

～地域で学ぶ「焼きあご体験」～

実施日時:令和7年9月29日(月)

参加者:漁協女性部3名 小学生15名



館浦漁協では、総合学習の一環として「焼きあご体験」を実施しています。

この体験では、子どもたちが魚の選別から焼きの工程までを実際に行い、昔ながらの製法や魚食文化について学びます。

体験のはじめは、魚の大きさを見比べながら仕分けを行います。普段は切り身で目にすることが多い魚を丸ごと手に取り、「重たい」「大きさが違う」といった声が聞かれ、命ある食材への気づきが生まれています。

次に行うのが、魚を焼き串に刺す作業です。骨の位置を確かめながら真っすぐ刺すのは想像以上に難しく、最初は苦戦する子どもも多く見られます。しかし、職員の方に教えてもらいながら何度も挑戦するうちに、少しずつ上達し、「できた!」という声とともに達成感を味わう姿が印象的でした。

串に刺したあごは、昔ながらの炭火でじっくりと焼き上げます。香ばしい香りに包まれながら、魚が焼けていく様子を間近で見ること、食べ物ができあがる過程を五感で学ぶことができます。

その後、焼きあごは漁協職員の方の手によって、漁協前で天日干しされ、完成となります。出来上がった焼きあごは学校に届けられ、家庭科の授業で使用したり、家庭に持ち帰ったりしています。

生の魚に触れる機会が少なくなっている今、地域の方々に支えられたこの体験は、食べ物の大切さや、作り手への感謝の気持ちを育む貴重な学びの場となっています。



## 地域の活動報告



認定こども園 深江幼稚園(南島原市)

～掘ってうれしい！食べておいしい！

たけのご掘り体験～

実施日時:令和8年4月22日(水)

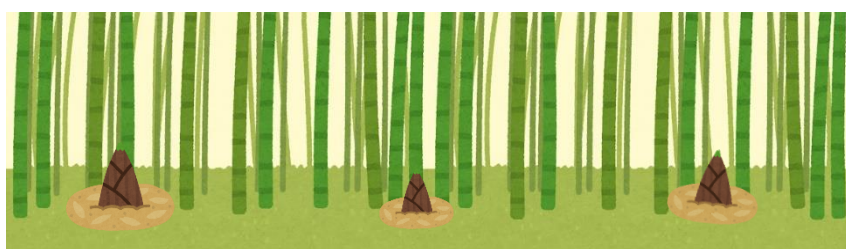
参加者:47名



春の自然に親しみながら、年長児の親子でたけのご掘りを体験しました。土の中から顔を出しているたけのこを見つけ、「あったよ！」「これ大きいね！」と親子で声を掛け合いながら、協力して収穫を楽しみました。

今回の体験では、季節の恵みを実際に感じることに加え、「自分たちで収穫した食材が、毎日の食事につながっている」ことを知る貴重な機会となりました。収穫したたけのこは各家庭に持ち帰っていただき、翌日の給食では、たけのご飯として提供しました。たけのこが土の中から生えている様子を初めて見る子どもや保護者の方も多く、「こんなふうに住んだね」と驚きや喜びの声が聞かれました。給食の時には、「昨日掘ったたけのこだ！」「おいしいね！」と話す姿が見られ、収穫の喜びを家庭と園の両方で感じる事ができました。

自然に触れ、自分の手で食材を収穫し、味わう体験を通して、子どもたちの食への関心がさらに高まった一日となりました。





## 野菜収穫体験・島原市立三会小学校(島原市)

～野菜収穫体験キャンペーン～

実施日時:令和8年3月28日(土)

参加者:当選者56名



味の素株式会社、株式会社エレナ、長崎県庁食堂、Bunkou Farms 島原および長崎県は、地域に根差した野菜摂取量の向上を目的として、野菜収穫体験を中心とした食育活動を共同で実施しました。

本活動では、島原市立三会小学校3年生が授業の中で育てた野菜を活用し、収穫から調理、喫食までを一連の流れで体験することで、「食べ物がどこで、どのように育ち、どのように食卓に届くのか」を学ぶ機会を提供しました。

当日は、大人から子どもまで幅広い年代が参加し、畑での野菜収穫や調理作業に積極的に取り組む姿が見られました。自ら手を動かし、五感を使って体験することで、野菜への親しみや関心が自然と高まっている様子がうかがえました。

また、体験の合間に行ったミニミニ講話では、「野菜を使った料理をもっと知りたい」「これからは野菜をしっかり食べたい」といった声が多く聞かれ、参加者一人ひとりが自身の食生活を振り返るきっかけとなりました。

活動を通して、参加者・スタッフともに笑顔で和やかな雰囲気の中、楽しみながら取り組むことができ、野菜の大切さや食への関心・理解の向上につながる有意義な食育活動となりました。

今後も、地域や関係機関と連携しながら、体験を通じて「食」を学ぶ機会を継続的に創出し、健康的な食生活の定着を図っていきたいと考えています。



# ながさき健味んメニュー

## 2026年春バージョン レシピ完成!!

«主食» 雑穀入りごはん  
 «主菜» キャベツと牛肉の和風ソテー  
 «副菜» ひよこ豆のヨーグルトサラダ・かぼちゃの含め煮  
 «汁物» 玉はんぺんと菜の花のすまし汁

«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未満  
 ・野菜 100g以上 など

3 バランスよく  
食べよう



<栄養価>  
 エネルギー 559kcal  
 たんぱく質 22.4 g  
 脂質 17.2 g  
 食塩相当量 2.9 g  
 <野菜の量>  
 総量 250 g  
 うち緑黄色野菜 95 g

副菜や他のながさき健味んメニューのレシピは県ホームページをご覧ください。



主菜の  
レシピ

### キャベツと牛肉の和風ソテー

*材料*	1人分 分量 (g)	4人分 分量	*作り方*
キャベツ	100	400	① キャベツは角切りに、たまねぎ(イ)は1cm幅に切る。たまねぎ(ロ)は、薄切りにして塩でもみ、水にさらす。 ② かいわれだいこんは根を切る。 ③ フライパンに油を入れて熱し、キャベツを軽く炒め、塩を振りかけ皿に取る。 ④ ③のフライパンに油を足し、1cm幅に切った玉ねぎ(イ)を炒め、牛肉を加えてさらに炒め火を通す。 ⑤ ④に調味料Aを回しかけ味をなじませ、バターを加えて火を止める。 ⑥ ⑤を盛り付け、さらしたたまねぎ(ロ)とかいわれだいこんを散らす。
サラダ油	0.5	小さじ1/2	
食塩	0.4	小さじ1/3	
たまねぎ(イ)	25	100	
牛(肩ロース)	60	240	
サラダ油	2	小さじ2	
酒	1	小さじ1弱	
濃口しょうゆ	3	小さじ2	
バター	1	4	
たまねぎ(ロ)	10	40	
かいわれだいこん	5	20	

減塩・野菜の日推進キャラクター  
ベジコねえさん

資料提供: 長崎県国保・健康増進課

# 『まちがいさがし』



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。



**91号の答え** ①魚の数 ②こびわの口 ③タワーの形 ④木の形  
⑤恐竜の向き ⑥椅子の幅 ⑦イスの高さ

※93号の答えは、ホームページに掲載中！





# 長崎県食育推進ネットワーク会員募集中

## 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。

食育推進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 **56** (5月15日時点)



## 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/>



Instagram



## 毎月発行「びわ太郎食育通信」について

「びわ太郎食育通信」のお知らせメールアドレスをご登録お願いします。  
URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



## 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)

