

いただきます 元気ながさき おいしか県

# びわ太郎食育通信

平成29年9月 第41号 長崎県食品安全・消費生活課

電話 095-895-2366 FAX 095-824-4780

長崎県食育のホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/>  
Facebook「びわ太郎の食育日記」

## 平成29年度長崎県食育推進活動表彰 = 受賞者紹介 =

7月31日に授賞式を行いました。この賞は、社会的貢献度が高く、他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対する長崎県知事表彰です。

### ○上橋 俊子さん

「食を営む力」を育むことを目的に、保育園生活において郷土料理や季節の食材を取り入れた給食の提供や、農作物の栽培、味噌、梅干等の伝統食品作りなど、四季折々の楽しい食育体験の場の提供を通して、子ども達の心身の成長に長年にわたって大きく貢献しています。また、保護者を対象とした離乳食講座や給食試食会・親子クッキングの実施や、市の「食育祭」での食育実践報告、現場に役立つ給食レシピ集の作成など、家庭や地域と連携した食育活動を推進しています。

### ○佐世保市立黒島小学校

赤土で育ったさつまいもを使用して作る「かんころ」や、にがりの代わりに海水を使用して作る「黒島豆腐」などの伝統的な郷土料理について、地域のグロスターチャーを招いて体験学習を行っています。体験学習には、保護者や地域の方にも参加してもらい、児童にとっては、郷土料理への関心を高めるとともに地域交流の機会となっており、食育活動を通して地域の活性化にも繋がっています。

### ○ながさき西海農協青年部針尾支部

地元の針尾小学校児童を対象に低学年時に農業の基本を学んでもらうため、さつまいも、人参、じゃがいも、トマト、みかんの農作業や米作りの体験活動を行っています。青年部が栽培している「西海みかん（味っ子、味まる）」の活動に特に力を入れており、児童が、施肥・摘果・収穫と一連の作業を行うことで「食育活動」だけではなく、「食農教育活動」として、子ども達へ「農業の魅力」を伝える機会となっています。教職員や家庭における地元農作物に対する意識向上にも繋がっています。この活動は、現在は、JA女性部や保護者等を巻き込んだ活動に発展しています。

### ○有家の浜を守る会

島原半島の郷土料理である「イギリス」の伝承活動を行っています。近年、主原料である海藻が少なくなり、おもてなし料理として作られる機会が減少したため、地域の食文化を支えてきた世代が危機感を抱き、郷土料理を次世代に伝承していくことを目的に活動を開始しました。「イギリス」の調理法だけではなく、歴史やルーツを学ぶため、小豆島の四海漁協女性部と交流を図っています。これまでに、民泊で来た学生や地元の子どもたち約1,000人に「イギリス」料理を教えました。また、主原料が海草であることから、海の役割や大切さの伝承にも寄与しています。

### ○佐々町食生活改善推進連絡協議会

佐々町の課題である「高血圧予防のための減塩活動の普及」として、家庭訪問による味噌汁の塩分濃度測定、各地区での講話や調理実習を通じて地域に根付いた減塩活動を推進しています。その他、小・中学生を対象とした食の大切さの普及と調理実習、町内保育所での餅つき大会、中高年を対象とした「おとこ料理クラブ」等幅広いライフステージにおける食育の推進に取り組んでいます。また、高齢者や障がい・介護の有無を問わず誰もが生涯現役の生きがいを感じられる活動の場として、昨年度開設された「佐々町元気カフェ」の連携支援団体として、献立作成から調理を実施し、人と人とのつながりの場を通じて支えあう地域づくりの貢献にも寄与しています。

#### 【前列】

～左～  
上橋 俊子さん

～中央～  
濱本副知事

～右～  
佐々町食生活改善推進  
連絡協議会



#### 【後列】

～左側のお2人～  
ながさき西海農協青年部・  
針尾支部

～中央～  
佐世保市立黒島小学校

～右側のお2人～  
有家の浜を守る会



## ☺ 有限会社 北村製茶(佐々町)

～お茶摘み体験遠足～

5月、晴天に恵まれた絶好の遠足日和の中、皆瀬幼稚園の園児の皆さんがお茶摘み体験と工場見学を行いました。

年長さんは幼稚園から片道60分の道のりを歩き、年中さんは途中から歩いて、年少さんは幼稚園のバスで茶畑へ。

相浦富士とも呼ばれる愛宕山や九十九島を眼下に見渡せる広大なパノラマに大喜びの様子でした。

早速、お茶摘みを体験。みずみずしい新緑の若葉を一葉一葉丁寧に摘んでいきます。「摘めたよ!」「お茶の葉っぱって柔らかーい!」「あっ、てんとう虫だ!」など、とても元気な声が山の上の茶畑にこだまします。

お茶摘みの後は工場へ移動して、お茶ができるまでの工程を見学しました。

この「お茶摘み体験遠足」は30年近く続いており、他の保育園や幼稚園のお茶摘み体験の受け入れ数は年々増加しております。



## ☺ 竹嶋 巖さん(西海市)

～びわの収穫～

5月、大瀬戸小学校4年生がびわの収穫をしました。今年のびわは天候に恵まれてきれいなびわでしたが、カラスとヒヨドリに食べられてしまい、半分ほどの収穫でした。子どもたちに残念だったねと言うと、『鳥にも食べさせてもよか』とっていました。



## ☺ 佐藤 博子さん(長崎市)

～家庭で作るぼく達のおやつ～

6月は食育月間ということで、2歳児、4歳児2名、11歳児の4名で子ども達と料理会を開催しました。子ども達が摘んだ、たくさんの野いちごを使ってケーキ作りに挑戦しました。11歳児が指揮をとりながら、スポンジ作り、果物のカット、飾り付けまで行いました。2歳児はワッフルをちぎり、4歳児はフルーツ飾り、11歳児は生クリームの泡たてをしました。スポンジの材料は、諫早産の小麦と卵、バターは使わず、椿油とオリーブ油、きび砂糖と蜂蜜です。



### 【佐藤さんの想い】

次の世代へ確実に命をつないでいくこと、『食と健康』の伝承はとても大切な事だと思います。小さい頃から自然と親しみ、苗を植え、育てる喜び、収穫まで関わる事が大事です。そこに‘命をいただく’の意味を知ることができるような気がします。

## 😊 出口 周子さん(五島市)

～みそ汁・お吸い物の減塩～

老人会(69歳～95歳)の方25名を対象にみそ汁を各自、持参していただき減塩調査を行いました。薄味の方もいれば、しょっぱい方も。それぞれ自分達の味に慣れていらっしやるようでした。これが2度目の減塩調査でした。濃い味の方には「薄味にされた方が良いですよ。みそ汁ばかりでなく、他の料理も同じですよ。」と説明し、身体を悪くしてしまうことを伝えました。



## 地域の活動報告・今後の予定



## 😊 聖アントニオ幼稚園(長崎市)

～年長児による調理活動(5月)～

調理活動を通して生活の総合教育を実践されている、姉妹園の教頭先生を招いて、年数回の調理と会食の体験活動(カリタス・クラス)を行っています。

今年度の初回は「包丁で切る」でした。道具とその使い方を紹介後に触感の違う3種類の食材を切りました。  
○皮の部分が少し硬いリンゴ。最初に少し力を必要とします。  
○やわらかな長崎カステラ。力で押しつぶれてしまいます。  
○しっとりとしたバナナ。包丁の刃にくっついてしまいます。

包丁を正しく持ち、包丁を持たない手の指は猫さんに。上から包丁をストン。お腹の方に少し引き、スッ。刃に付いたバナナは、包丁は動かさずに、もう一つの手で外し、ポン。リズムカルに切っていきましょう♪

みんなで切った、リンゴ、カステラ、バナナに、先生が切ってくださっていたキュウイを混ぜて、ココットに盛りつけました。最後はシロップをかけトライフルの完成！年少、年中さんの分も作り、一緒に給食の時間にいただきました。



## 😊 かめいあ こども園(大村市)

～旬の食材を知ろう(4月)～

○年長児が、園の畑でできたスナップエンドウを収穫しました。  
○収穫した野菜は給食でいただきました。  
○職員の家で採れたたけのこを、みんなで観察しました。

親子丼 ・春雨のすまし汁・  
きゅうりとチーズの酢の物  
・いちご・スナップエンドウ



## 😊 若木保育園(南島原市)

### ～じゃがいも掘り体験～

5月16日に加津佐町の東串の畑で年長児がじゃがいも掘りをしました。「赤じゃが」と言われていますが、正式名称は『?』です。採れたじゃがいもは温泉神社の神様にお供えをしたり、おみやげとしてビニール袋いっぱいにつめて子どもたち1人1人持ち帰りました。もちろん保育園の昼食やおやつにもなりました。



## 😊 常香保育園(諫早市)

### ～食育月間・食育の日のカレー作り～

6月は食育月間、毎月19日は食育の日ということで、毎年6月19日に3、4、5歳児でカレー作りをしています。それぞれの担当を楽しみ協力し合いながら頑張っていました。美味しいカレーが完成し、みんながおかわりをして食べていました。

#### 【役割】

- 3歳時…玉ねぎの皮むき
- 4歳時…人参・じゃがいもを洗って人参の皮むき
- 5歳時…玉ねぎ・人参・じゃがいもを切る



## 😊 いちご保育園(諫早市)

### ～和尚さんと朝ごはん～

「お泊り保育」をした朝、子どもたちは地域のお寺に行き、和尚さんのお話を聞いて、その後座禅を体験しました。お寺の掃除をした後、和尚さんに「いただきます」や「ごちそうさま」の意味そして、箸のおき方を教えて頂きました。座禅後の食事はとっても美味しかったようです。



上手に座禅を組んでいます。「きついけどがんばるよ!」

朝のご飯。2枚ある沢庵の一方は、おかゆを食べ終えた後、お湯をかけてお茶碗をきれいにするために残しておくことを学びました。

和尚さんと一緒に朝食をいただいて心も身体も元気になりました。

# 😊 今福保育園(松浦市)

## ～バイキング方式給食～

年中、年長クラスが自分で食べられる量を注ぎ、みんなで楽しく食事をしました。年中児はこぼさないように感覚で覚えていきます。年長児はスムーズに注ぐことができるようになりました。



# 県からのお知らせ

## ～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～



# 変身食材特集

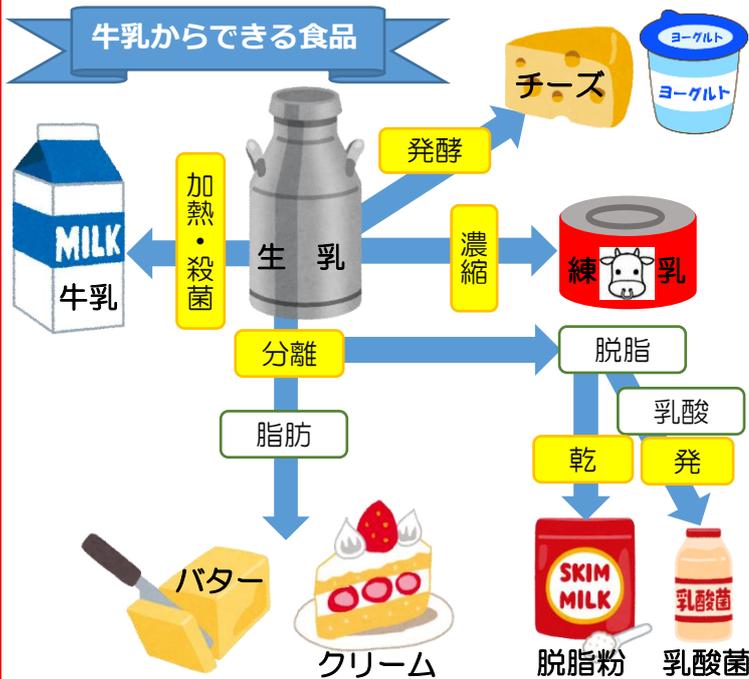
今回は…  
**牛乳!**

乳製品は栄養価がとても高いのよ!



今年度は『変身食材特集』です。前号は大豆の変身について特集しました。食材を様々な味や形に変身させて、飽きないよう私たちの舌を楽しませてくれる昔からの知恵。今回は牛乳の変身についてです!!

## 牛乳は変身じょうず



牛乳は発酵や分離により色々な姿に変身します。それは人類の歴史とともに産まれてきたのです。古代アラビアの商人が羊の胃袋を水筒にし、山羊の乳を入れラクダに乗り、太陽の照りつける砂漠を歩んだ結果の産物がチーズと伝えられています。胃袋が乳を凝固させる酵素キモシンを含んでおり、歩行動作や太陽熱などがうまく組みあわさったようです。ヨーグルトも同様に古く、乳を皮袋に入れておいたところ、偶然入り込んだ乳酸菌によって発酵したことが発祥のようです。乳を発酵させた乳酸や乳酒のようなアルコール飲料から発祥したという説も。日本に牛乳が伝来したのは飛鳥時代と伝えられています。

～群羊社『たべもの・食育図鑑』より～

## 平成29年度 長崎県食育推進県民会議 (7月31日)

本年度は22名の委員の皆様にご出席いただきました。会議では第三次長崎県食育推進計画に基づく施策の達成状況についての報告や県の施策紹介などをおこない、委員の皆様からご意見をいただきました。委員名簿や議事の結果はホームページで公表していますので、ぜひご覧ください。



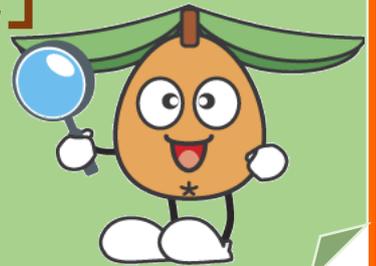
# ●Facebook「びわ太郎食育日記」

ホームページ



検索 長崎県 食育

Facebookと  
ホームページを  
よろしくね!



## ～長崎県ではリスクコミュニケーションを開催しています～

どんな食品にもリスクがある（摂取量によっては体に悪影響を及ぼす可能性がある＝ゼロリスクはない）ということを中心に、リスクに関係する人々（消費者、食品関連事業者、行政等）の間で、食品のリスクに関する情報や意見を相互に交換すること、これをリスクコミュニケーションといいます。

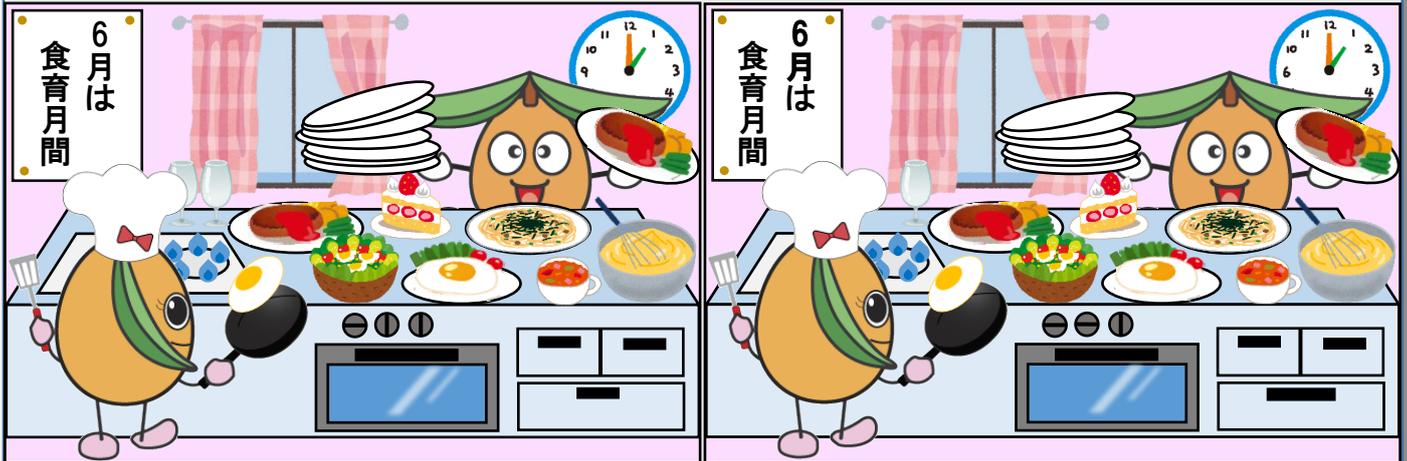
県では、食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーションを県内各地で開催しており、平成29年度、小学生親子を対象とした『夏休み親子食品安全教室』では、西海市にある川添酢造さんを訪問し味噌作り体験や工場見学を、中学生を対象とした『ジュニア食品安全教室（in富江中学校）』では、クイズを交えた講演を行いました。10月には長崎市、佐世保市にて、食中毒予防をテーマに意見交換会を開催します。今後の開催案内や、これまでの実施結果は課のホームページに掲載していますのでご覧ください。



夏休み親子食品安全教室の様子

### 『間違いさがし!』左右の絵に違うところが7箇所あるよ。見つけてみよう。答えはホームページに掲載中!

※前号の答え (①月の雲 ②唐傘の目 ③河童のきゅうり ④涙のしぶき ⑤かんざし ⑥火の玉 ⑦立て札の棒の太さ)



### 食育活動の情報をお寄せ下さい

この紙面への掲載の参考とさせていただきます。また、ホームページやフェイスブックでも紹介させていただきます。

県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せ下さい。

《送り先》〒850-8570

長崎市江戸町2-13

長崎県食品安全・消費生活課

TEL 095-895-2366

FAX 095-824-4780

《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索

写真も大歓迎!

