

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

NO.
47

平成31年3月 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』

こんにちは。ほく、びわ太郎です！県民のみなさんはいかがお過ごし
ですか！？県庁が新庁舎に移り、もう1年が過ぎました。県庁の、1階
エントランスロビーでは様々なイベントが頻繁に開催されています。
ぜひ、足を運んでみてくださいね！



食育講演会『健康長寿日本一を目指した食事と長崎の郷土料理』 を開催しました

平成31年2月12日（火）

【場所】 サンプリエール

講演：『毎日の食事で健康長寿』 講師：篠崎 彰子 氏

ご自身の幼少の頃の話と写真を交えながら、
笑いあり、クイズありの楽しくとてもため
になる講演をしていただきました。参加され
た方々も、メモをとり真剣に聞き入る姿が
多くみられました。目からうろこの内容も
あり、最後には質問をする方もいらっし
やいました。



篠崎先生による講演



熱心に聞き入る参加者

運動実技：『健康長寿のためのプラス10分運動』 講師：江頭 郁子 氏

座ったままでできる体操を会場のみなさん
で楽しく実践しました。「あれ？手がここ
までしか上がらないな。」「お！でき
たできた！」と、隣に座られた初対面
の方とも体操を通して打ち解けていた
様子も多く見受けられました。「家
でもやってみよう」という声も聞か
れました。



左右の肘をつけたまま上がるかな



江頭先生による体操

長崎の郷土料理の試食



試食に舌つづみをうつ参加者



提供したハトシと具雑煮

郷土料理の講話の後、サンプリエール和食
調理長のレシピ説明を聞きながら、長崎の郷
土料理「ハトシ」と「具雑煮」の試食をして
いただきました。具雑煮は高野豆腐や鶏肉、
ごぼう、白菜、かまぼこ、錦糸卵、餅などが
使われて栄養もたっぷり。「だしがきいて
いるので、塩分が控えめなのにとっても美味
しい。家でもぜひ作りたい。」「このレシ
ピだとハトシを家でも作れそう。」と参加
者も大満足の様子でした。

※レシピは課ホームページ公開中

30年度もたくさんの素晴らしい活動報告をありがとうございました。

この『びわ太郎食育通信』は、皆様のご協力のもととなりたっております。また、たくさんの方々の方に届いておりますので、この機会にみなさんも『びわ太郎食育通信』を通して、多くの方々の方に日頃の活動を知ってもらってはいかがでしょうか。

これからも長崎県の各地域から、様々な活動の報告が届くのを楽しみにしています。



ボランティア活動報告

😊 新松浦漁協女性部 新星鹿支部(松浦市)

～星鹿小学校でのお魚料理教室～

- 日 時 … 11月28日
- 対 象 … 3年生・保護者
- メニュー … アジのかまぼこ(2種類)・イカのバター焼き・じゃこめし・かき玉汁

毎年恒例の教室です。今年はアジのさばき方教室を行ないました。地元の水産業の授業で見学していたため、楽しんでできました。慣れない手つきながらも、全員が三枚おろしをして、2種類の蒲鉾を作りました。自分で調理する事で見える安全・安心の食事や、食べる事の大切さを感じ取れたように思います。



- 日 時 … 11月30日
- 対 象 … 5年生・保護者
- メニュー … アジフライ・イカリングフライ・じゃこめし・つみれ汁

地産地消をテーマに行ないました。地域でお世話になりながら学校で米作りを行い、学校の中庭で野菜を育てています。用意したアジ、ちりめんも全て地元で水揚げされた物です。5年生ともなると地産地消も理解でき、食育の大切さ、楽しさの話も真剣に聞いていました。



😊 長崎調理龍友つくし会(長崎市)

～食の楽しさを伝える～

9月に児童養護施設の子供たちや、老人ホームの方々に和・洋・中のコースを振る舞い、料理を楽しんでいただきました。



地域の活動報告

😊 東和爱児園 (平戸市)

～収穫した野菜を使って料理体験～

大きな大根

年間を通し保育園の畑で野菜を育てています。秋になり、さつまいも、大根、水菜、レタスなどを使って5歳児が親子でクッキング！親も子もはじける笑顔で楽しんでいました。0歳児は、近所の方にいただいた大きな大根と比べっこをしてみました。絵本の『大きなかぶ』ならず、『おおきな大根』と連発の子どもたちでした。



😊 保育所 海光園 (佐世保市)

～親子でクッキング～

11月17日に、年長・年中児とその保護者がおにぎりを作りました。保護者の方と「どんな形にしようか？」と相談しながら楽しい時間を過ごしました。電車、お花、家族の笑顔など、親子で発想し、バラエティ豊かな『おにぎり』ができました。最後は、いりこだしの味がしっかりきいたいつものみそ汁と一緒に皆でおいしくいただきました。



😊 若木保育園 (南島原市)

～バケツ稲作り～

JAグループの「みんなのよい食プロジェクト」でいただいた「バケツ稲作り」セットを使って年長・年長児がお米作りをしました。

園庭で3種類の土をまぜてバケツ30杯分の土作り。牛乳パックを利用して芽だしを行った後、水でよく混ぜどろになった土に種をまきました。台風やスズメ、病害虫に注意しながら観察し、水も補いながら育てました。稲穂のほとんどが黄金色になった頃、鎌を持って稲刈りしました。刈り取ったあとはスズメよけにネットを張って10日ほど干したあとは、牛乳パックを利用し穂からもみをとる作業、脱穀をしました。脱穀したあとは玄米にするためすり鉢と軟式ボールを使って粳すりをしました。玄米の一部は、年長児が温泉神社の神様に持って行きお供えをしました。次は白米にする作業、精米です。瓶の中に入れた玄米をすり棒で交代しながら何度も何度もつきました。

1人1人が積極的に楽しそうに取り組んでいる姿が印象的でした。精米したお米は給食のごはんとして頂き、残った米ぬかも給食の先生のアイデアでスコーンというおやつに変身。ごはんもおやつも「うまか！おいしか～！またつくりたかね～」などと言いながらみんなで喜んで食べていました。



😊 **ながさき味覚教室（長崎市）**

～長崎の伝統食「カラスミ」を知ろう～

長崎はカラスミの代表的な生産地であり、野母崎はかつて原料となる良質なボラの漁場でしたが、現在は、伝統漁法のボラ敷網漁は廃れてしまいました。特徴的なボラ料理や地域におけるカラスミ作りはかろうじて残っているものの、高齢化によりボラにまつわる地域の食文化が消滅していくのではないかとことから、子ども達の記憶に残るよう長崎の代表するカラスミ作りに挑戦し、ボラにまつわる知識や食文化を知る機会を設けました。



約1ヶ月の間に3回樺島に通うというプログラムで、10組23名の方々が参加しました。からすみ作りには、希少となる野母崎のボラの真子にこだわり、調理実習では地元の方々のご指導により地域で食されているボラの味噌煮、刺し身、ボラのかまぼこを作りました。子ども達は、ボラをぶつ切りにしたり、そぎ切りにしたり、すり潰したりと様々な形態にする作業を経験をしました。3回にわたりボラ料理を味わった参加者は、「一般的にボラは臭くて食べられるものではないと言われているが、野母崎で捕れるボラは美味しい」という印象を持ったようです。また、※野母崎リサーチャーの山本春奈さんによる野母崎においてのボラの歴史やカラスミの話は、大人も子どももとても興味深く聞き入っていました。

カラスミ作りには樺島でカラスミ製造を営んでいた小川八重子さんにご尽力頂きました。子ども達は、ボラから真子を取り出す作業をみたり、各自で塩漬けになった真子を揉んで塩抜きをし、重石をして水分を抜く作業を体験しました。この後、毎日天日に干していくのですが、流石にこの作業をするには、毎日野母崎に通わなければならないので、この間は小川さんに頼りっきりになりましたが、3回目に干し上がって磨きがかかった各自のカラスミを目にすると、一斉に完成した嬉しさの聲が上がりました。各自で桐箱に杉の葉を敷きその上にカラスミを入れて仕上げ、持ち帰りとなりました。カラスミは、一般的に高級な珍味で子どもにとっては遠い物とされていますが、今回のプログラムを通じて、カラスミとは一体何なのか、長崎においてどんな位置づけにあるのかを参加者に少しでも知ってもらえたのではないかと思います。※（野母崎リサーチャー：野母崎町の地域起こし協力隊。野母崎の事を調べて紹介する活動をされています）

😊 **ぷれい恵光保育園（大村市）**

～節分で手巻き寿司～



1,2,3歳児が節分にあわせて豆まきをした後に、手巻き寿司に挑戦しました。給食の先生に色々な具材を準備してもらい、自分たちで海苔にご飯をのせました。たくさんのおせすぎで巻けずいたり、はみだしたり。しかし、繰り返すうちに量も加減して上手に巻けるようになりました。大きな口をあけて食べるその表情は幸せそうで、「これぞ食育！」と感じました。



県からのお知らせ

～6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』～

H30年度の特集は

日本の『食料自給率』について考えよう！【第4回】

今回は、『輸入できなくなるって本当にあるの？』でした。みなさんも未来の日本の食に、危機を感じられたのではないのでしょうか。最終回は『輸入に頼る日本の食卓。私たちにできることは？』です。私たち大人が今、少しでも気を付けていけば、未来の日本の子ども達の食糧事情はきっと良くなるはずですよ！

わたしたちになにができる？

①地元でとれるものを食べよう

地元でとれるものは、新鮮で輸送距離も短いので、環境にもやさしいです。直売所やスーパーでも地元産のものが見つかります。学校では給食にも地元産のものが使われているか調べてみましょう。



年間500万トン〜800万トンの食品ロスが！世界で飢餓に苦しむ人への食料援助量の2倍もの量！



②食べもののムダを減らそう

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう『食品ロス』が発生しています。もったいないですね。好き嫌いをなくし、食べ残しを減らせば、食品ロスも減らせます。「もったいない」ことをしないよう、みんなで食品ロスを減らしましょう。



～農林水産省『にっぽん食べものの事情』より～

平成30年度は4回にわたり、日本の食料自給率について考えてきましたがいかがでしたか？日本産の食べ物を好んで購入する方も多い中、スーパーで惣菜を購入したり、外出することで知らずに輸入食品を多く食べていることも分りました。食料自給率が低い日本。しかし、食料の廃棄率が高いという矛盾もおきています。昨年はクリスマスケーキや恵方巻が大量にスーパーから廃棄されている事がテレビや新聞でも問題視され、大きく報道されていました。万が一の時のために、これから私たち日本人にできることを意識していくことが大事なのです。

作ってみらんね！

パパッと朝食

応募いただいたみなさんのアイディアからすてきなレシピ集ができました

当課のホームページからダウンロードができます。お好きなレシピを選んで印刷もできます。（製本印刷をすれば、表紙、目次も入った全20ページのレシピ集ができます。ぜひ、ご覧ください。

長崎県 食品安全

ダウンロードはこちらから

優秀賞 とうろっとうろクワ

調理時間 **1分** | 1食あたり **150円**

＜材料＞
オクラ……100g
絹揚げ……1/4パック
とうろっとうろ……大さじ2杯

作り方
①オクラはヘタを削いで、よく洗う。切る。絹揚げはレンジで加熱し、水分を絞る。②オクラと絹揚げを混ぜ、とうろっとうろを加えて混ぜる。③フライパンで焼く。味付けは好みで。

とうろっとうろでおいしい、調味料も要らず、栄養もばっちりです。

手際よく準備の1分が、ご飯にも合って、プラス1品に最適な料理ですね。

栄養成分表(1食あたり)
エネルギー 130kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 4.8g
炭水化物 17g
食塩相当量 0.1g

優秀賞 県産野菜のガレット

調理時間 **9分** | 1食あたり **100円**

＜材料＞
じゃがいも……1個 ビンチョウソース……20g
卵黄の卵黄……1個 塩……適量
おろしニンニク……適量

作り方
①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く千切りにする。②じゃがいも、卵黄、ソースを混ぜ、おろしニンニクを加えて混ぜる。③フライパンで焼く。④焼けたらおろしニンニクを加えて混ぜ、おろしニンニクを加えて混ぜる。⑤おろしニンニクを加えて混ぜ、おろしニンニクを加えて混ぜる。

塩のかわりにおろしニンニクにしてもおいしい、子供～高齢者まで好きな量で、体当たりで朝食にいかがでしょうか？

単品でも栄養バランスが優れています。ホッとミルクと一緒に、紅茶・・・色んな飲み物と一緒にどうぞ。

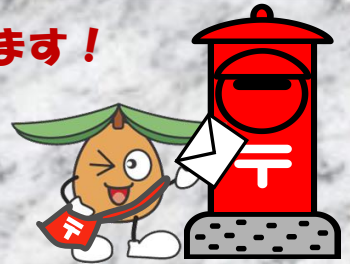
栄養成分表(1食あたり)
エネルギー 160kcal
たんぱく質 6.1g
脂質 7.5g
炭水化物 17.9g
食塩相当量 1.4g

★新しく長崎県食育ボランティアに登録された方をご紹介します

名前	活動地域	ひとこと
加藤さん	長崎県全域	野菜果物の生産から食卓までの解説・調理の工夫、野菜嫌い克服講座、伝統野菜講座、地元の野菜の情報、和食・だし・米・米粉・乾物の講座が可能です。
松石さん	佐世保市隣接市町	調理師免許を取得し栄養バランスのことを学んだことで、「食で人は変わる」と実感。地域の方々と交流しながら食育について学んでいきたいです。

「びわ太郎食育通信」は長崎県のこんな所に届いています！

- 幼稚園
- 保育所
- 認定こども園
- 小学校
- 中学校
- 高等学校
- 短期大学
- 大学
- 各市町
- 各市町教育委員会
- 食育ボランティア
- 食育推進県民会議委員
- 各保健所
- 県庁ロビー等



食の現場にいらっしゃ〜い

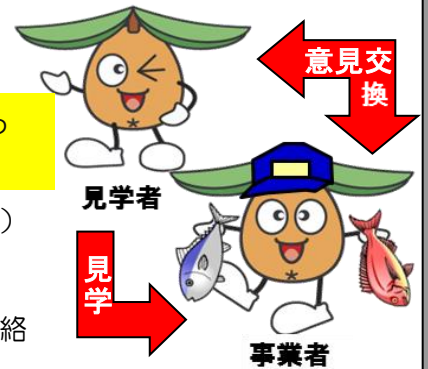
県では、消費者の皆さんが、自主的に食の現場を訪問できる仕組みをつくっています。施設見学や事業者の方との意見交換ができます。

見学対象施設 農業・食品工場・流通施設・販売店など44ヶ所（H31.3月現在）

内容 施設の見学・食品の安全確保の取組みについて事業者と意見交換

費用 原則無料

申込方法 課のホームページの登録事業者リストから見学先を選び、事業者に連絡（必ず事前の予約が必要です。）



『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)びわ太郎の目 (2)亀の甲羅 (3)右の雲の模様 (4)おでこのしわ (5)小判の数 (6)左の雲 (7)鯛のひれ)



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

長崎市尾上町3-1

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!

