

# びわ太郎 いただきます 元気がさき おいしか県 食育通信

長崎県食品安全・消費生活課 電話 095-895-2366 FAX095-824-4780

<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>

令和2年度「誰かと食べるっておいしいね！  
楽しいね！」共食作品の優秀賞発表

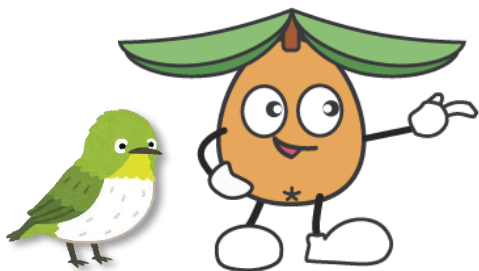
令和3年  
はる号  
(55号)

ご応募いただきました皆様、誠にありがとうございました。

## 【絵画の部】

優秀賞

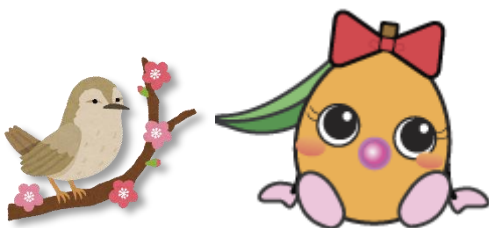
島原市立第三小学校 5年  
島田 悠希さん



## 【写真の部】

優秀賞

大村市東大村 2丁目  
ぷれり恵光保育園



## 【標語の部】

優秀賞

長崎市立琴海中学校 1年  
川原 永遠さん



けんかして  
食卓かこむと  
元通り





# ボランティア活動報告



三宅 文香さん（長崎市） ～いっしょに作ろうクリスマスのお料理～

実施日時 令和2年12月19日（土）

開催場所 桜馬場地区ふれあいセンター

対象者 小学生と保護者

子ども食育講座「いっしょに作ろうクリスマスのお料理」と題しまして、親子料理教室を行いました。

メニューは、クリスマスお料理のパイ包みハンバーグ、スープ、焼き野菜、クリスマスのカップケーキ、紅茶です。



佐々町食生活改善推進連絡協議会（佐々町） ～福祉の心を育てる～

実施日時 令和2年8月5日（水）

開催場所 佐々町社会福祉協議会

対象者 小学4年生～6年生（20名）

町内2小学校の児童を対象に、福祉体験、ボランティア活動、食育活動、及び高齢者や障がい者との交流活動など、学校では学ぶことのできない体験を通して「福祉の心」を育てようと20数年間、取り組んでいます。

子どもたちは、車いす体験、手話学習、高齢者との交流活動を体験し、また、バランスガイドにそった主食・主菜・副菜その他分かりやすく食育について栄養士が説明しました。

調理実習はとりやめて、佐々町食改善グループみどり会の手作りの弁当を提供しました。とっても有意義な1日だったと思います。





# 地域の活動報告



## 精道三川台高等学校（長崎市） ～みそ玉教室～

実施日時 令和2年10月16日（金）  
開催場所 精道三川台高等学校 対象者 1年生26名

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」のすばらしさ・発酵食品の良さを学び、将来の暮らしに役立つ知恵・技能を身につけることを目的に、みそ玉教室を開催しました。

みそ玉とは、直径3cmのみそ玉の中に出汁や具材が入っており、お湯を注ぐだけで一人分のみそ汁が出来上がるので、様々なバリエーションで楽しむことができます。

冷蔵庫で2週間、冷凍庫で1ヶ月保存可能です。



## いちご西保育園（諫早市） ～出汁で味わう和食の日～

実施日時 令和2年11月24日（火）  
開催場所 いちご西保育園 対象者 3歳児、4歳児、5歳児

9月に3～5歳児の子どもたちが、作った味噌を使って「味噌汁」を作りました。「いりこ」と「昆布」と「かつお節」に触れさせて、日本の『和食』が、ユネスコの文化遺産になったことを伝えました。

子どもたちは、かつお節やいりこの匂いを嗅いだり、触ってみたりしたあと、味噌汁を試飲した子どもたちは、「僕たちが作ったから、めっちゃ美味しい!」「何杯も食べられるよ!」と、大喜びでした。



# 家庭で出来る食品ロス

お買いもの

使いきれ的分だけ買う



## 1 買い物に行く前には 家にある食材を チェックしてから！

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

おすすめ

スマホで冷蔵庫や食品  
写真を撮って買いもの  
のもよいでしょう。

買いものして帰ってき  
たら、同じものが家  
にあったことがあります…



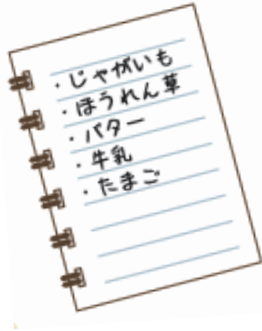
## 2 家にある食材を優先的に 使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

おすすめ

食材名を入力してレシピを検索。

じゃがいも 牛乳 レシピ 検索



## 3 使いきれ的分だけ 買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

おすすめ

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいかも。切らずにそのまま使えるのも便利。

空腹時やイライラしているときに  
買いものに行くと、ついつい多く  
買いがちになるので、要注意ね。



## 4 人や社会、環境のことも考えて買いものをしよう

今日使うものなら、スーパーの棚の前の方から取って、買いましょう。  
消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると結局、食品ロスになります。

- 賞味期限の近いものから順番につれてって!  
順番に買うことで、食べ物を、無駄なくおいしく食卓へ
- 無駄なく使いきれるように食べられる量をつれてって!  
買うときに、「食べられる量かな?」を意識して
- 家にあるものを思い出しながらつれてって!  
家にある食材をチェックして、買いものへ



はじめよう  
つれてって! 習慣

出典:消費者庁ウェブサイト

([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/pamphlet/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/))

# 第2弾

## 長崎県大学生食育向上委員会 『啓発ポップやポスター』を作成しました

前号に引き続き、県内の大学生をメンバーとする食育向上委員会が作成した啓発用資材をホームページにアップしましたので、ご自由にご活用下さい。

### かぜ・インフルエンザを予防しよう!

秋・冬は、寒さや忙しい学生生活で体調を崩しやすくなります。

かぜやインフルエンザの予防のためにも手洗い・うがいを忘れずに行うとともに、朝・昼・夕の食事をとり、適度な運動を行い、そして、質の良い睡眠をとるようにしましょう!

咳やくしゃみをするときは、正しい方法で口や鼻を覆って、飛沫拡散の防止に努めましょう!

この飛沫が人や物にうつると、その影響を考えると怖く感じますね。

咳やくしゃみをするときは、正しい方法で口や鼻を覆って、飛沫拡散の防止に努めましょう!

そのほか  
手で覆って咳をする  
マスクをして咳をする  
ハンカチで覆って咳をする  
顔の横で覆って咳をする

制作：長崎県食育向上委員会  
担当：長崎国産大

【啓発用のポップ】

### 食べてみんな! 朝ごはん

～お店で購入おすすめ朝ごはんの組み合わせ～

朝食準備にかけられる時間

21～30分	5.4%
11～20分	26.9%
0～10分	65.5%
31分以上	2.2%

朝食を食べないデメリット

お昼寝	39.0%
おぼろげ	13.6%
おぼろげ	36.4%

～イワシ缶と野菜スープ～

食パン(6枚切り1枚)  
イワシの缶詰(1/2缶)  
マヨネーズ(大さじ1/2)  
スライスチーズ(1枚)  
凍干野菜(1/3袋)  
コンスープ(1袋)

作り方  
①イワシとマヨネーズを混ぜる。  
②食パンの上に①とスライスチーズをのせ、トースターで2分焼く。  
③マグカップにコンスープの粉を入れて熱湯を注ぎ入れる。  
④③に凍干野菜を入れ、スプーンで混ぜて完成!

1食あたり  
費用\* 150～200円  
調理時間: 5分

～並べるだけ朝食～

おにぎり(1個)  
味噌汁  
イワシの缶詰(1/2缶)  
かぼちゃサラダ

1食あたり  
費用\* 200～400円  
調理時間: 3分  
\*一食あたりの費用は目安です。

今日は購入したおにぎりを  
使いました!  
家にあるご飯を使用することで  
コストが抑えられます。

多くの大学生は、朝食を食べないデメリットを知っているけれど、時間がないから食べることができず、欠食に繋がっている。

時間がなければ、買ったものを組み合わせるだけでもいい!  
まずは朝食を食べることが大事!

スーパーやコンビニを上手に利用してみよう!

お店の選び方  
+安さを重視したい!!  
スーパーがおすすめ  
+1人前の量だけが欲しい!  
+すぐ食べられるメニューを  
多種類の中から選びたい!  
コンビニがおすすめ

長崎県大学生食育向上委員会 (担当:長崎県立大学)

【啓発用のポスター】

### 野菜足りてますか?

1日に必要な野菜って...?  
**350g以上!!!**

目安  
☆生野菜なら両手で3杯  
☆加熱野菜なら片手で3杯

現状  
・食生活の変化 (ファーストフード、インスタント食品等)  
・外食が増えた(食の外部化)、簡便化  
・野菜の摂取量に対する理解度の低さ

野菜摂取量の不足  
350g以上食べている人は15%  
(長崎県)

旬の野菜(冬)

- ほうれん草
- 春菊
- 白菜
- 大根
- ねぎ
- ブロッコリー
- かつお菜
- 水菜
- かぶ

野菜をいっぱい食べるコツ

- ★毎食副菜を食べる!
- ★主菜の付け合わせを増やす!
- ★具たくさん汁物にする!  
野菜やきのこ類を追加しましょう  
冷凍野菜などが便利です

【啓発用のポスター (一部)】

かぜ・インフルエンザなど免疫力アップの内容、朝ごはん・野菜摂取についての啓発資材です。ホームページにて掲載中です。

※ダウンロード後、印刷してご活用下さい。

長崎県 食育 検索

# 県からのお知らせ

## ～長崎県食育ボランティアを募集しています～



### 【あなたの食育活動の情報を発信しませんか？】

地域や学校、幼稚園、保育園などで「食」や「農林水産」の知識・経験等の話、郷土料理などの調理実習、体験の受入をしていただける「食育ボランティア」を募集しています。  
※詳しくは、食品安全・消費生活課までおたずねください。

【募集期間】 随時募集

【応募要件】 食育の知識、技術の指導、体験の受け入れ等を無償で行っていただける長崎県内の『個人』『団体』『企業』の方を対象にしています。



『間違い探し』 間違いは7箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。答えはホームページに掲載中！

- 54号の答え ①トナカイの向き ②ハートの数 ③チューリップの数 ④犬の模様  
⑤ツリーのサンタ飾り ⑥カレンダーの画びょうの色 ⑦熊手の飾りの向き



びわ太郎食育通信に掲載する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。  
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》 <https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>  
《メールアドレス》 [s160701@pref.nagasaki.lg.jp](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

長崎県 食品安全 検索

人の移動が拡大する時期を迎えますが、感染の再拡大を招かないためにも、引き続き、感染防止対策の徹底にご協力をいただきますようお願いいたします。

メールアドレスが変更になりました。

