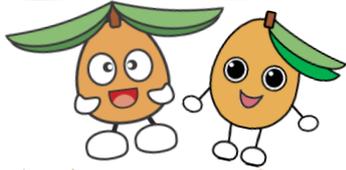




食の安全と食育に関する情報提供

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
4月号
(80号)



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



2 朝ごはんを
食べよう



3 バランスよく
食べよう



朝食を食べる習慣は、 学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

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 中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。*1
- 2 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。*2
- 3 小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。*3



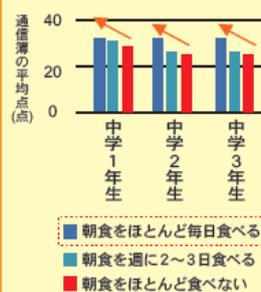
研究ノート

～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい!?～

誰を調べたの？	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取と学業成績の関連を調べました。
何が分かったの？	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3回食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 敬子ら、中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究-岡山市内A中学校生徒を対象として、学校保健研究、2008、50、p.5-17[論文番号95]

朝食摂取と
通信簿の平均点の関連



朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いことが分かります

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



味の素株式会社九州支社

～野菜収穫&調理体験イベント およびキャンペーンの実施～

毎年3月に長崎県内のエレナ様と共同で野菜の収穫体験を企画し、島原市の「Bunkou Farms 島原」様で実施しています。

2025年は3月22日(土)に13組35名の参加で野菜収穫&調理体験を開催しました。



●収穫した野菜:キャベツ

●調理した料理:回鍋肉(Cook Do®使用)

●参加者からは「今高価になっている野菜を収穫できてよかった。」「普段自然に触れ合うことがないため野菜の収穫、調理まですることができ有意義だった。」などの感想が聞かれました。



さざなみ保育園(佐々町)

令和6年度活動報告(園内食育活動)

1年間を通して子どもたちは楽しく食を学びました

5月…朝食アンケート実施

6月…全園児の保護者面談(保育士と調理員が行う)

(朝食アンケート結果配布、成長曲線配布、レシピ集配布)

7月…未満児保護者食事の試食会

9月…味噌作り(3歳児)、災害食訓練(毎月、避難訓練あり)

12月…カレーの食材買い出し、カレークッキング、味噌作り(5歳児)

12月…3歳以上保護者食事の試食会

1月…うどん作り(1歳児)、ホットケーキ作り(2歳児と4歳児)

2月…ピザクッキング、フルーツジュース作り(5歳児)



七夕祭



お月見



クリスマス

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



生活協同組合ララコープ ～ 食育活動報告 ～



ララコープでは次の食育活動に取り組んでいます。

1. 共食／家族との時間を大切にします。
4. 生活習慣病の予防／従業員の健康診断 100%受診を目指しました。
6. 食の安全／長崎県食品の安全・安心リスクコミュニケーションへ後援し参加しています。
7. 災害への備え／各市町と「災害時の物資提供協定」を結び、災害に備えています。
8. 環境への配慮(調和)／フードドライブを行い、食品ロスの削減に努めています。
9. 地産地消の推進／地産地消の推進をおこなっています。
10. 農林漁業体験／田植え、稲刈り体験、茶摘み体験企画などを行っています。



⑦災害への備え



⑧環境への配慮



⑩農林漁業体験



ながさき食物アレルギーの会ペンギン

～食物アレルギー×防災について～

開催日時: 令和6年10月19日(土)・20日(日)

開催場所: 熊本城ホール・熊本市国際交流会館ほか

2024年10月に内閣府主催「ぼうさいこくたい 2024in 熊本」が九州で初開催されました。このイベントに役員3名で参加し、防災に関するセッション・ワークショップなどに参加し、最新の知見を習得し、全国の団体さんと横の繋がりを得ました。

長崎の方の防災意識の向上や災害に対する備えへの活動として今回のイベントを開催しました。食物アレルギーの有無に関わらず、親子・ご興味のある方のご参加を募り、食物アレルギー×防災について学びました。



当会 Instagram イベント告知記事→

<https://www.instagram.com/p/DCrL7OBSmWn/>



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



公益社団法人長崎県栄養士会

～しまばら食育フェスタ参加～

しまばら食育フェスタにおいて、参加者に料理カードを使用した食事バランスをチェックしてもらい、バランスの良い食事を楽しく食べることで健康になることの啓発を行いました。参加した子供たちが、料理カードに興味を持ってくれて、自然とバランスの良い食事についての興味や関心が高まったと思います。



地域イベントの活動報告



食育事業を行う県の関係課や長崎県食育推進ネットワーク会員等と連携して、市町イベントに参加し食育の啓発を行いました。

令和7年3月20日(木)、しまばら食育フェスタが、島原市保護センターで開催されました。色々なブースで自分の体の状態を測定したり、体を動かしたりした参加者の皆さまが、クイズに挑戦！長崎県の農林水産物、食の安全について等、食育に関する情報をお届けしました。



たんぱく質

も
とれる

野菜料理レシピ

2025年3月完成!

Health Revolution

3 バランスよく
食べよう



詳しいレシピの
内容は県ホーム
ページをご覧ください。



ふわふわ卵のトマトあんかけ



白菜とエビのうま煮

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



ベジぼうや

「野菜」には、どんな働きがあるのかな？

たくさんあるんだけど、今回は大きく3つの栄養成分に分けて紹介します。

① ビタミン



加齢やストレスに
対抗し、がん予防も

② カリウム



余分なナトリウムを
体から出し、血圧の
上昇を抑制する

③ 食物繊維



腸内の善玉菌
を増やす 便秘を防ぐ



血糖値の上昇を
抑制したり、コレステロール値
や中性脂肪値を
低下させる



ベジコねえさん

1日の目標量 350g をとるために、
1回の食事でどれくらい食べるといいの
かな？



生野菜なら
両手いっぱい



加熱野菜なら
片手いっぱい

副菜 1 皿の野菜は約 70g と考えて、
食事につき 1~2 皿の野菜料理をつける
ことを心がけましょう。



「たんぱく質」には、どんな働きがあるのかな？

筋肉や臓器、血液など体のあらゆる組織を作ってくれます。
酵素やホルモン、免疫物質などにもなって体の機能を調整しています。

どんな
食材に含まれ
るの？

肉、魚、卵、大豆
製品などに多く含
まれます。



エイトさん

資料提供：長崎県国保・健康増進課



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 44 (4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
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/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<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。

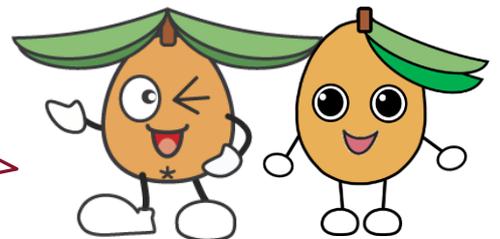


URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



「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

