



食の安全と食育に関する情報提供

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

令和8年
2月号
(90号)



誰かと一緒に食べていますか？



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あるピクトグラムを作成し、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の情報発信する際に自由にお使いいただけます。

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっていても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになってしまいませんか？

共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ②健康な食生活と関係しています。
- ③規則正しい食生活と関係しています。
- ④生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。





社会福祉法人八幡会 八幡保育園(雲仙市) ～餌やりした鯛を使ってのクッキング～

実施日時:令和 7 年 9 月 22 日(月)
参加者:園児 19 名

活動内容

令和 7 年 5 月法人内障害者施設にて、養殖している鯛への餌やり体験を実施しました。

クッキング当日は、実際に使用する鯛を捌く様子を見学し、魚が食材になるまでの過程を学びました。調理では、鯛を使った「魚のちゃんちゃん焼き」と、秋が旬の食材である栗を使用した「栗ごはん」を作りました。

子どもたちの様子・成果

餌やり体験からクッキングまでを通して、自分たちが関わった魚を食べることに興味や愛着を持つ姿が見られました。

また、食材がどこから来て、どのように調理されて食卓に並ぶのかを知ることで、食べ物への感謝の気持ちが育まれました。

まとめ

今回の食育活動は、育てる体験から調理、そして食べることまでを一貫して経験できる貴重な機会となりました。今後も、子どもたちが食に対して主体的に関わる活動を継続していきたいと考えます。





10 食・農の体験をしよう



11 和食文化を伝えよう



12 食育を推進しよう



雲仙市立南串第二小学校（雲仙市） ～お魚料理教室 5年生～

実施日時：令和7年12月19日(金)

参加者：児童13名 保護者13名 担任1名

活動内容

雲仙市南串山町の地域産業について理解を深める学習の一環として、本校5年生を対象に「お魚料理教室」を実施しました。

地元の漁業士会および橘湾東部漁協南串山青年部の方々を講師として招き、親子でヤズ（小さめのブリ）を1人1尾さばき、調理を行いました。

魚を三枚におろした後、班ごとに協力しながら、あら汁・フライ・照り焼きを調理して試食しました。

子どもたちの様子・成果

魚をさばくことが初めての児童が多く、最初は不安そうに包丁を使っていましたが、活動を通して正しいさばき方を学び、最終的には自分で三枚におろすことができるようになりました。

また、親子で協力して調理することで、家庭や地域とのつながりを実感する良い機会となり、地元で水揚げされる魚を実際に扱うことで、南串山町の水産業や食文化への理解と関心が高まったように思います。

まとめ

今回の活動を通して、地域の産業を「知識」だけでなく「体験」を通して学ぶことができ、命をいただくことの大切さや、地元の食材の魅力を実感する貴重な学習となり、今後の生活や家庭での食への意識にもつながることが期待されます。





知りたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするために水分をしっかりとることが大切です。

2

しっかりと食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかりと食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー・飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

3

身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。

食べることだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

5 よくかんで
食べよう

少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

歯ブラシがない場合は?

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひとつおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。

腎く食べて毎日元気!



お弁当や惣菜を選ぶ時…

幕の内弁当や野菜炒め弁当で、野菜摂取量アップ!



※写真は「ながさき健味ん弁当」の一例

多くの種類の食材が入っているものを選ぶことは、いろいろな栄養素をとることにつながります。

栄養成分表示を参考にして!

栄養成分表示

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

食塩相当量は、1日8g未満を目標（健康ながさき21）に。血圧が高めの方は今日から6g未満を目標に。

料理をする時…

汁物は具だくさんに!
カット野菜でお手軽に!

1日にとりたい野菜の目安は、両手に山盛り1杯です。
(目標350g: 健康ながさき21)



※写真は「野菜350g」の例

丼ものやおにぎりには、野菜デリや野菜のスープをプラス1品!



おにぎりや丼もの、パスタ等の単品

おにぎりの具材は、たんぱく質を含む魚、肉等を選ぶといいですね。



野菜を使ったおかずや具だくさんのスープ等

野菜に多く含まれるカリウムには塩分のナトリウムを排出する働きもあります。

ながさき 健味 メニュー

長崎県民の食生活の課題解決をめざして考案された
①～⑥の基準を満たす食事のことです。

ながさき健味んメニューの基準

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- エネルギーは500～700kcal
- 野菜類は100g以上
(きのこ・海藻類を含み、いも類は除く)
- 食塩相当量は3.0g未満
- 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする
- 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える

パティNagasaki監修!
レシピ集



長崎県ホームページ

長崎県では、長崎県健康づくり応援の店での料理提供やスーパー・マーケット等でのながさき健味ん弁当の販売等、健康な食事をする機会が増えるよう食環境整備を進めています。

おいしくて栄養バランスのよい
「ながさき健味んメニュー」を
ぜひ食べてみてね。



オイトベントミーティング（ながさき健味んメニュー多分野連携会議）では、長崎県民の食生活の課題解決をめざし、誰もが自然に健康になれる食環境の整備に取り組んでいます。



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

長崎県内の企業・団体等の皆さんへ

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。

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 (2月15日時点)**



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。

⇒<https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>



Instagram



12 食育を
推進しよう



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

