



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8年  
3月号  
(91号)



食育ピクトグラムは、食育の取組を子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。

4月から新生活でひとり暮らしを始める方も多いと思いますが、忙しい朝でも朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。毎日、朝ごはんを食べていますか？

「朝は時間がない」「食欲がわかない」といった理由で、朝食を抜いてしまう人も少なくありません。しかし、朝ごはんは一日のスタートを支える大切な役割を担っています。

農林水産省が推進する「食育ピクトグラム」では、「朝ごはんを食べよう」を重要なテーマの一つとして掲げています。朝食は、眠っている間に使われたエネルギーを補い、体温を上げ、脳や体を目覚めさせます。集中力の向上や生活リズムの安定にもつながり、子どもから大人まで健康づくりの基本となります。

健全な食生活を実践するためには、1日3食を基本に、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。例えば、朝食では「ごはん+みそ汁+卵料理」や「トースト+牛乳+果物」など、できる範囲で栄養バランスを意識してみましょう。忙しい日は、おにぎりやバナナ、ヨーグルトなど、手軽なものから始めても構いません。「何かを食べる」ことが第一歩です。

朝ごはんを食べる習慣は、規則正しい生活リズムづくりにもつながります。前日のうちに簡単な準備をしておく、家族と一緒に食卓を囲むなど、続けやすい工夫も取り入れてみましょう。

毎日の積み重ねが、将来の健康をつくれます。今日から「朝ごはんを食べる」ことを意識してみませんか。



# 長崎県食品の安全・安心シンポジウム

## 賞味期限、正しく知っていますか？ -ガイドライン見直しから考える食品の安全-

2026年

2月17日火

いぎみ しず のぶ  
講師：五十君 静信氏  
東京農業大学  
教授・食品安全研究センター センター長



基調講演+パネルディスカッション  
「食品期限表示の設定のためのガイドライン  
見直しについて」開催しました。

このたび、講師に「食品期限表示の設定のためのガイドライン」見直し検討会で座長を務められた五十君静信氏(東京農大教授、食品安全研究センター センター長)を講師にお迎えし、同ガイドラインについてご講演いただきました。

今回のガイドライン見直しでは、食品ロス削減と食品の安全性確保の両立を図る観点から、最新の科学的知見に基づき、令和7年3月に改正されたものです。

基調講演では、食品ロスを減らしながら安全を守るためには、消費者が正しい知識を持つことや、事業者が科学的な根拠に基づいて期限を決めることが大切であると説明がありました。

あわせて、賞味期限と消費期限の違い、「3分の1ルール」の問題点、食品をしっかり冷やして保管することの重要性などが紹介されました。

また、食品ロスを減らすには、一人ひとりの正しい行動が重要であることが伝えられました



基調講演の様子

その後のパネルディスカッションでは、消費者から計画的な買い物や値引き品の活用、恵方巻の大量廃棄への問題意識が示され、事業者からは規格外野菜の活用による食品ロス削減の取り組みが紹介されました。

五十君教授は、SDGs 浸透によって社会全体の食品ロス削減意識が高まった点を指摘され、井上教授は、周囲への周知や温度管理の重要性、期限表示の正しい理解が「美味しく安全に食べる」ために不可欠であると総括されました。

会場からも積極的な意見・質問が寄せられ、活発な意見交換となりました。



パネルディスカッションの様子

### 【パネリスト】

- 五十君静信 氏(講師)
- 井上美由紀 氏(有限会社シュシュ 加工センター長)
- 兒玉涼子 氏(一財 長崎県地域婦人団体連絡協議会 会長)
- 古野千恵 氏(JA ながさき県央女性部 フレッシュミズ)

### 【ファシリテーター】

- 井上徹志 氏  
(長崎大学大学院総合生産科学研究科 教授・副学長)

## 長崎県食育推進県民会議の所属団体より活動報告



### 長崎県漁協女性部連合会(松浦市)

～のびのび海の子常会(魚料理教室)～

実施日時:令和7年11月27日(木)・28日(金)

参加者:星鹿小学校5年生6名・3年生12名+その保護者

子どもたちと一緒に「漁業」や「環境」について考え、漁協後継者育成の一環として魚料理教室を開催しました。当日は、初めて魚をさばくという児童も多く参加しましたが、丁寧な説明のもと安全に進めることができ、ケガもなくアジを三枚におろすことができました。最初は緊張していた子どもたちも、実際に包丁を握り、魚をさばくことで自信をつけた様子が見られました。

また、自分でさばいた魚を調理して食べることで、普段の食事以上に進んで食べる姿が印象的でした。保護者の皆さまにもご参加いただき、「親子で貴重な体験ができた」「思い出になった」といった声も多く聞かれ、非常に有意義な時間となりました。

今回の体験を通じて、他の魚料理への興味も高まり、地場産業である漁業への関心も深まったと感じています。



## 地域の活動報告



### 有喜保育園(諫早市) ～たくあん作り～

実施日時:令和8年1月29日(木)～2月5日(木)

参加者:園児31名 職員8名

大根がたくあんになるまでの過程を知り、食への興味・関心を高めること、日本の伝統的な食文化に触れることを目的に、毎年たくあん作りを行っています。

活動は3日間に分けて実施しました。

2歳児が洗った大根を、年少～年長児が皮むきし塩漬けにしました。3日後には出てきた水分を観察し、クイズを交えながら酢漬けに。さらに3日後、砂糖・うこん・昆布を加えて本漬けを行いました。「細くなってる!」「いい匂いがする!」と、変化を楽しみながら五感を使って取り組む姿が見られました。保育参観では保護者の方にも試食していただき、好評をいただきました。



# ながさき健味んメニュー

## 2026年春バージョン レシピ完成!!

«主食» 雑穀入りごはん  
 «主菜» 焼きさばと野菜の煮物  
 «副菜» ほうれん草の白和え・きゅうりともやしの酢の物  
 «汁物» じゃがいもとキャベツのみそ汁

3 バランスよく  
食べよう

### «ながさき健味んメニュー 基準»

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー 500~700kcal
- ・食塩相当量 3.0g未満
- ・野菜 100g以上 など



Photo: M. Matsuo

### 〈栄養価〉

エネルギー	535kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	15 g
食塩相当量	2.5 g

### 〈野菜の量〉

総量	162 g
うち緑黄色野菜	47 g

副菜や他のながさき健味んメニューのレシピは県ホームページをご覧ください。



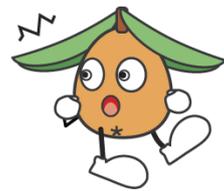
減塩・野菜の日推進キャラクター  
ベジコねえさん

### 主菜の レシピ

## 焼きさばと野菜の煮物

*材料*	1人分 分量 (g)	4人分 分量	*作り方*
さば (三枚おろし)	75	75g×4切れ	① さばは1人2切れに切る。分量の塩を振って10分ほどおく。 ② ごぼうはさがきに5分ほど水にさらし、水けをきる。 ③ 長ねぎは縦半分に切り、3cmの長さに切り、素焼きする。 ④ フライパンに油を入れて熱し、水けをふき取ったさばを皮目の方から入れ、中火でこんがり両面を焼いて取り出す。 ⑤ フライパンにだし汁を入れて温め、ごぼうを加えてふたをして中火で4~5分煮る。 ⑥ ⑤に④の魚と調味料Aを加え、更に4~5分煮る。 ⑦ 器にごぼうを盛り、さばをのせ、③のねぎを飾り、お好みで七味唐辛子をふる。
食塩	0.2	ふたつまみ	
ごぼう	20	80	
長ねぎ	20	80	
サラダ油	3	大さじ1	
だし汁	50cc	カップ1	
酒	4	大さじ1強	
濃口しょうゆ	4	大さじ1弱	
みりん	3	小さじ2	
七味唐辛子	少々	少々	

# 『まちがいさがし』



間違いは、7箇所！間違いを見つけて観察力や集中力を使って脳を活性化させましょう。



89号の答え ①はかりの針 ②お玉の大きさ ③Yの文字 ④取っ手の大きさ  
⑤ミキサーの取っ手 ⑥メレンゲの大きさ ⑦ハートの向き

※91号の答えは、ホームページに掲載中！





# 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。

食育推進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** (3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](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

