

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
7月号
(95号)



大人の食育 朝食レシピ コンテスト

忙しい毎日でも続けられる
「朝食レシピ」大募集！

本コンテストでは、手軽に作れる朝食レシピを募集・紹介し朝食をとる習慣を身に付けてもらうことで、心身の健康を維持することを目的としています。

タイパ・コスパに優れたレシピ大募集

募集内容 簡単朝食レシピ（1人分）

※以下の内容をすべて満たすものであること

- ①一般家庭で作ることができること
- ②タイムパフォーマンスに優れていること
(調理時間15分以内、作業工程がシンプル)
- ③コストパフォーマンスに優れていること
1人分あたり300円程度
(一般的なスーパーで手に入る食材)
- ④既に他コンテストやインターネット上で公表されていない料理レシピであること

募集期間 令和8年
6月22日(月)～9月10日(木) まで
※当日消印有効

応募資格 長崎県内在住の高校生以上

応募方法

「大人の食育 朝食レシピコンテスト応募用紙」に必要事項を記入し、完成写真を添えて長崎県食品安全・消費生活課へForms、電子メール又は郵送により提出してください。

※Forms応募申込はこちら→

書類審査を通過した作品は県ホームページに掲載する予定です。
応募作品は返却いたしません。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



令和8年度「食育月間(6月)」パネル展を開催しました



ご来場いただきありがとうございました。

パネル展では、食育に関する興味や関心を深めることを目的に、コンクールの受賞作品や資料を展示しました。



食育ピクトグラム

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す。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情報発信する際に自由にお使いいただけます。



～食事の前の大切な習慣～

食事の前に手を洗うことは、元気に過ごすための たいせつな習慣です。

私たちの手には、

目には見えない ばい菌や汚れがたくさんついていきます。

手を洗わずに食べてしまうと、ばい菌がおなかに入って体調をくずすことがあります。

💎 石けんを使って、ここをしっかり洗おう

- 👉 手のひら 👉 手のこう
- 👉 指のあいだ 👉 つめのまわり

🕒 手あらいの合図

- 🍛 ごはんの前 🍪 おやつの前
- 🚽 トイレの後 🏠 外から帰ったとき

毎日の 小さな積み重ねが、げんきな体をつくれます。

家でも、園・学校でも、食事の前は手あらいをわすれずにいしましょう。

出典：農林水産省ウェブサイト

食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



長崎市市民活動団体 つながる長崎(長崎市)

～こども食堂内での食育講話～

実施日時:令和 8 年 3 月 28 日(土)

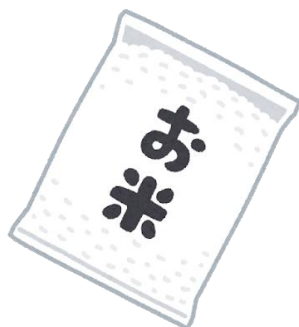
参加者:96 名

「ちいきつながる食堂(こども食堂)」が長崎市役所にて開催されました。参加した子どもたちは、地域のみなさんと一緒に食事を楽しみながら、食や地域とのつながりについて学ぶ機会となりました。

食事の後は、フロアで地域の団体や個人のみなさんによる遊びや体験活動が行われました。この交流を通して、子どもたちはさまざまな世代の方々とふれあい、笑顔あふれる時間を過ごしました。

また、食育講話では「お米」をテーマに、子ども向けに米虫の話やクイズを交えながら楽しく学習しました。普段何気なく食べているお米について理解を深め、「お米を大切にしたい」「もっと知りたい」という声も聞かれました。講話終了後には、政府から届いた備蓄米を 18 歳までのこどもたちへ配布しました。お土産として持ち帰ることができ、参加者に喜ばれていました。

今回の開催では、「みんなで食べる楽しさ(共食)」「遊びや体験活動」「食についての学び」が一体となった充実した内容となりました。参加者からは「また参加したい」「次回も楽しみにしている」といった声が多く聞かれ、地域のつながりづくりの大切さを改めて感じる機会となりました。これからも、食を通じた交流と学びの場を大切にしていきたいと思います。



つながる食堂 政府備蓄米 暮れみ便

食育講話

～楽しく学ぼう、お米のこと～

日時:3月28日(土)12:20頃~/12:40 頃~

場所:長崎市役所2F 市民利用会議室

(こどもの遊び・体験のとなりの部屋)

対象:ちいきつながる食堂参加者

講師:洲上 桂樹さん 農家 BAR NaYa 経営
ナヤラジオ メインパーソナリティー

つながる長崎

お話の後に、政府備蓄米(2.5KG)
お渡しします。

令和 6 年度産 ちぎの風(無洗米)

ちいきつながる食堂参加のこども(米:80 人分)

100円 お願います。
(袋・袋詰め・配送料)

長崎県食育推進会議幹事 畜産課より活動報告



「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう！キャンペーン」に係る 牛乳・乳製品消費拡大 PR

実施日時:令和 8 年 6 月 8 日(月)~12 日(金)

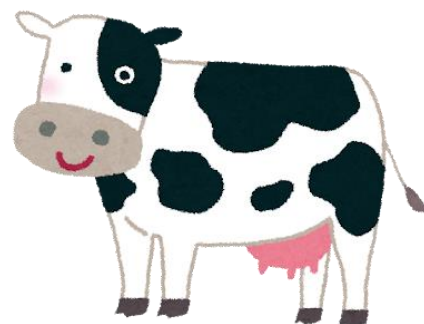
参 加 者:500 名

実施場所

長崎県庁レストラン「シェ・デジマ」

実施主体

- ・長崎県酪農業協同組合連合会
- ・長崎県酪農青年女性会議



活動内容

県産牛乳の消費拡大を目的として、期間中、県庁レストランにおいて県産牛乳を使用した日替わりメニューを提供しました。

なお、全ての定食に 200ml 牛乳を付け、来庁者に対し牛乳の飲用機会を創出しました。

- ・6 月 8 日(月)白身魚ミルクソース(パンネ添え)
- ・6 月 9 日(火)ミルクプリン
- ・6 月 10 日(水)ミルクマーラカオ
- ・6 月 11 日(木)クレームブリュレ
- ・6 月 12 日(金)チキンフリッターミルクソース

活動効果

本活動により、県産牛乳を使用した多様な料理の提供を通じて、牛乳の新たな活用方法を来庁者に周知することができました。また、日常の食事に牛乳を取り入れるきっかけづくりとなり、消費拡大への意識向上に寄与しました。



長崎県食育推進会議幹事 畜産課よりお知らせ

8月3日“はちみつの日”

に合わせ、「はちみつ販売会」を開催します。

9 産地を
応援しよう



12 食育を
推進しよう



○日時 令和 8 年 8 月 3 日(月)11:00~15:00 ただし、商品が売切れ次第終了

○場所 長崎県庁 1 階イベントエリア

○内容 県内の養蜂家が生産した「長崎県産天然蜂蜜」の販売
ミツバチの花粉交配の役割を示したチラシの配布

○実施団体 長崎県養蜂協会



蜜源樹木を植えてミツバチの増殖を計り 蜂蜜の増産と花粉交配に力を入れる



イチゴの品種は日本国内では約300種もあり(農林水産省調べ) 世界全体の品種の半分以上が日本ルーツとの説もあります。生産量が最も多いのが栃木県で、第2位の福岡県では作付面積425ヘクタール、収穫量は1万6800トンとなっており、第6位の長崎県は作付面積257ヘクタール、1万3000トンの収穫量となっています。(2022年度農林水産省調べ) イチゴは花粉交配により生産される農産物であり、ミツバチは全国のイチゴ農家の方々にとってなくてはならない働き手といえるでしょう。

ミツバチの生活

ミツバチは自然の中を飛び回り花を訪れます。それは授けられて、生きていくために必要な食糧を探すためののです。甘くて美味しい蜂蜜と、花の雄しべで花粉をたたくことで、ローヤルゼリーを作り出し女王蜂といっしょに食べながら集団(コロニー)を築きます。



太古へのロマン ミツバチの化石

ミツバチが誕生したのは約6千万年前のことと考えられています。人類の祖先といわれる猿人の出現が約400万年前と言われており、それよりずっと遙か昔、すでに地球上ではミツバチたちが飛び回っていたのでしょう。



長崎県の壱岐の島では、今から約2千万年ほど前のものとされる、ミツバチの化石が発見されました。このミツバチたちがいなければ、花や木々が覆い尽くされた緑の地球は存在しなかったと言われています。

古代エジプトのミツバチ

古代エジプトは養蜂発祥の地とされています。古代エジプト人たちはミツバチの巣箱を船に乗せ花をもとめてナイル川を下したことが記録に残されています。1906年、あのツタンカーメン王の墓が発掘されたとき、瓶に入った5,000年前のハチミツが発見されました。しかも、こんな長い歳月を経てもハチミツは腐敗していなかったことに驚かされたと言われています。



ギリシャ神話の養蜂 養蜂の神様登場

古代エジプトで始まった養蜂は、古代ギリシャで発達を遂げます。ギリシャ神話には、オリンポスの神々の支配者であるゼウスはハチミツと山羊の乳で育てられたと書かれ、同じく登場するアリストイオスは、ゼウスの息子アポロンの子で養蜂の神様と伝えられ、彼は農民たちにミツバチの飼育やオリブの栽培法を教えたと言われています。



中世ヨーロッパの養蜂

10世紀から15世紀にかけてのヨーロッパでは、キリスト教が急速に繁栄し養蜂は僧侶が主になって行なわれていました。それはミツバチから生産された蜜ローカ祭壇を照らすキャンドルの製造に欠かせないものだったからです。



日本のハチミツ史

日本での養蜂の歴史は、ヨーロッパに比べるとかなり最近になってからのことです。日本書紀の中に初めてミツバチという言葉が登場しました。今から約1,200年前、平安時代に編纂された歴史書『延喜式』に甘くて美味しいハチミツの記述があり、身分の高い人への献上品として登場しました。

信用ある-国産の「天然はちみつ」で 果実エキスをチャレンジ

昔から果実漬は健康によいといわれてきました。
信用できる「国産天然はちみつ」でぜひお試しください。

ビタミンCがぎゅっしり レモンエキス



〈材料〉
はちみつ1kgに
大きめのレモン1~2個

〈作り方〉
レモンは水洗いしてよく水分をふき取り6~8枚に輪切りにして広口ビンに入れ、はちみつを注ぎます。1日1回必ずよく混ぜます。はちみつは果実エキスの吸水力が強いので成分は短時間ではちみつに溶け込み、1週間くらいから召し上がれます。

水割りにして水をおとすと
お子さまや不喜の果実に
使えます。

●漬けたレモンの輪切りは苦味がでますので2~3週間後に取り出してください。

📌 質にやさしく料理に使いとされ、のどの潤きを添えてくれるといわれています。

長崎県養蜂協会会員

長崎県養蜂協会 ■会長/清水 祐樹 ■事務局長/赤木 正平
■事務局住所・連絡先/〒859-3224 佐世保市重尾町427-3 赤木正平様方
TEL: 090-9791-0345

たんぱく質

も
とれる

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。



野菜料理レシピ



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/kekodukuri/kekodukuri/eiyo/shokuiku/>



「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

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 350 g 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 70 g と考えて、
食事にいつも 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

『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。



91 号の答え ①魚の数 ②こびわの口 ③タワーの形 ④木の形
⑤恐竜の向き ⑥椅子の幅 ⑦イスの高さ



※93 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 **57 (7月15日時点)**



12 食育を推進しよう



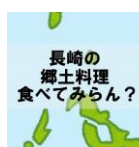
インスタグラム・X 配信中

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

