

びわ太郎

食育通信



令和8年
8月号
(96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。



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。



先日の「令和8年熊本地震」では、多くの犠牲者が出て、今なお不便な生活を強いられている方々が多数おられます。心からお見舞い申し上げます。いつ、どのような災害が、わたしたちのまわりに起こるかわかりません。ここでは、わたしたちにもできる日頃からの備えについてご紹介します。

■「災害に備えよう」とは？

食育ピクトグラムの「7. 災害に備えよう」は、もしものときに備えて、食べ物や飲み物を準備し、安心して過ごせる力を育てることを目的としています。

■家庭でできる備え

- ① 水の備蓄 1人あたり1日3リットルを目安、最低3日分、できれば1週間分を用意しましょう。
- ② 非常食の準備 そのまま食べられるものや、簡単に調理できるものが便利です。
例) ・レトルトご飯 ・缶詰(魚・果物など) ・カップ麺 ・栄養補助食品 ・乾パン など
- ③ ローリングストックを活用
普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を補充する方法です。
無理なく備蓄ができます。

■子どもと一緒に考えよう

災害への備えは、大人だけでなく子どもにとっても大切な学びです。

- ・「非常食ってどんな味かな？」と食べてみる
 - ・「停電したらどうやって食べる？」と話し合う
 - ・家族で防災の日を決め、備蓄を確認する
- こうした経験を通して、いざという時に落ち着いて行動する力が身につきます。

■ポイント

- ✓ 普段から食べ慣れたものを備える
- ✓ 調理しなくても食べられる食品を選ぶ
- ✓ 定期的に見直して、期限切れを防ぐ

■まとめ

災害はいつ起こるかわかりません。しかし、日頃の備えで被害や不安を減らすことができます。食育ピクトグラム「災害に備えよう」をきっかけに、ぜひご家庭でも話し合い、安心できる備えを進めていきましょう。

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>



JA 長崎県中央会(長崎県食育推進県民会議委員)よりお知らせ

第2回「がんばれおてつだい！食と農フォトコンテスト」

子どもたちが料理や農作業に参加する機会は、食べ物への関心や感謝の気持ちを育む大切な第一歩です。このたび、子どもたちの食育活動を応援するため、「食育体験写真」を募集しています。

本企画は、子どもの食への興味・関心を高めることに加え、親子のふれあいの時間づくりや地域住民との交流促進を目的として実施しています。

対象は小学生以下のお子さんで、料理のお手伝いや畑・家庭菜園での農作業など、食に関わる活動をしている様子が分かる写真をデータ形式でご応募いただきます。

応募者全員に記念品を贈呈するほか、入賞者には県産米やAコープマーク品などの賞品をご用意しています。

夏休み期間中の思い出や、家庭での料理体験、地域での農業体験など、お子さんが生き生きと活動する姿をぜひご応募ください。多くの皆さまのご応募をお待ちしています。

10 食・農の
体験をしよう



12 食育を
推進しよう



応募要項

- ①テーマ：小学生以下のお子さんが、料理や農作業のお手伝いをしているとおきの1枚
- ②応募資格：長崎県内にお住まいのご家庭
- ③サイズ：10MB以内（写真データ）
- ④応募枚数：1家庭につき1枚まで
- ⑤提出方法：下記QRコードよりアクセスいただき、必要事項を入力のうえ写真データをアップロードしてください。
- ⑥応募締切：2026年10月末日
- ⑦参加賞：応募者全員に素敵な記念品をお渡しいたします。
応募時に最寄りの支店をご選択いただき、受渡し期間中（2026年12月21日～2027年1月22日）にJA窓口までお越しください。
- ⑧発表：受賞者につきましては、応募時にご登録いただいたメールアドレス宛てにご通知いたします。



受賞者には
素敵なプレゼントも！



受賞者プレゼント

- | | | |
|--------|----|---------------------|
| 最優秀賞 | 1点 | 県産米10kgとAコープ商品詰め合わせ |
| 優秀賞 | 2点 | 県産米 5kgとAコープ商品詰め合わせ |
| JA女性部賞 | 2点 | 県産米 5kgとAコープ商品詰め合わせ |
| 特別賞 | 5点 | 県産米 2kgとAコープ商品詰め合わせ |



▲写真の提出はココから



(お問い合わせ先)

JA長崎県中央会 総務教育部 総務企画課 Tel:095-820-2000 mail:s.shien@nagasaki-ja.or.jp

8月は「食品衛生月間」です

6 手を洗おう



毎年8月は、厚生労働省が定める「食品衛生月間」です。この期間中は、食品を安全に取り扱うための衛生管理の徹底や、食品の安全性について正しい知識を広めるための啓発活動が全国で行われます。

暑い季節は細菌による食中毒が発生しやすくなるため、一人ひとりが食品衛生への意識を高めることが大切です。家庭でも「手洗いの徹底」「食品の十分な加熱」「冷蔵・冷凍による適切な温度管理」など、基本的な衛生対策を心がけましょう。

また、自治体や関係機関では、食品衛生に関する情報発信や相談対応などを通じて、食品の安全・安心について理解を深める取組を進めています。

この機会に、毎日の食事を支える「食品の安全」について家族で話し合い、健康で安心な食生活につなげましょう。

食品衛生月間

2026年8月1日 ▶ 31日



【主催】
厚生労働省
都道府県・保健所設置市・特別区
【後援】
文部科学省・農林水産省・消費者庁

【協賛】
公益社団法人日本食品衛生協会
<https://www.n-shokuei.jp>
一般財団法人日本公衆衛生協会
独立行政法人国民生活センター

出典：厚生労働省ウェブサイト

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/0000049664.html>



家庭編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが
削減のポイントです。

／ 今日から 実践！ ／

食品ロス削減

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる



冷蔵庫の中身を
撮影して、
買い物の時に
確認するとGOOD!



「てまえどり」で
食品ロス削減に貢献！
家計にもやさしい取り組みです。

保存

買ったらず処理して、適切に保存する

▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らにして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ(熱伝導で早く冷凍できる)

ローリングストックをやってみる

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、
食べたらその分を買い足す
□に合わなかった…作り方が分からない…など
戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます！
かしこく冷凍！



もやしは、水洗い後、
よく水切りして、
冷凍保存できます。



ふたは閉めて
冷凍してください。



せゆりも冷凍、
自然解凍して
豚の物などに♪



ラップやアルミホイルで
包んで冷凍できます。

食品の特徴を知って 無駄なく使う

▶野菜を無駄なく(皮ごと、茎、種)
▶無駄の少ない切り方をマスターする
※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く



作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で
食材を無駄にしないレシピ公開中!

楽しく
トライ!



にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉 かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例



8 食べ残しを
なくそう



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

出典:消費者庁ウェブサイト



ながさき健味んメニュー

夏バージョンレシピを 紹介します!! (2025夏バージョン)

《主食》 雑穀入りごはん

《主菜》 魚のベニエ

《副菜》 かぼちゃのきんぴら、なすともやしのごま酢和え

《汁物》 ごぼうと油揚げの味噌汁

《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 3.0 g 未満
- ・野菜 100 g 以上 など

3 バランスよく
食べよう



Photo : M. Matsuo

＜栄養価＞

エネルギー	565kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	18.1 g
食塩相当量	2.9 g

＜野菜の量＞

総量	142 g
うち緑黄色野菜	47 g

「ベニエ」とはフランス語でふわふわの衣をつけて揚げる「衣揚げ」のことで、「魚のベニエ」は魚のフランス風天ぷらというイメージです。

《主菜》 魚のベニエ

＊材料（1人分分量）＊		＊作り方＊
白身魚切り身	80g	① 魚の切り身は、ごく薄く塩を振っておく。 ② こいくちしょうゆと酒をボウルで混ぜ合わせ、①の魚の表裏にまんべんなくからめてしばらくおく。 ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②の魚につけて、170℃の揚げ油でふわっと揚げる。 ④ 器にレタスと盛り合わせる。
食塩	0.2g	
こいくちしょうゆ	3g	
酒	3g	
カレー粉	0.5g	
ベーキングパウダー	0.5g	
片栗粉	A 2g	
小麦粉	10g	
水	15～20g	
揚げ油	適量	
レタス	20 g	



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん



副菜や他のながさき健味んメニューのレシピ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](#)→



12 食育を
推進しよう



Instagram・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/shokuhinanzenshyouhi/>



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

無料配信「びわ太郎食育通信」の配信申し込み受付中！

画像の二次元コードをスマートフォンで読み取り お名前、メールアドレスだけで簡単にお申し込みいただけます。



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

