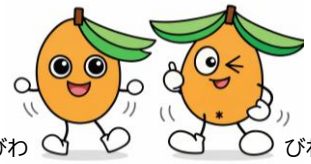
食の安全と食育に関する情報提供

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
11月号
（99号）



令和８年度　食育推進活動表彰



地域において食育の普及・推進に積極的に取り組み、優れた活動を続けられている皆さまが令和８年度食育推進活動表彰を受賞されました。今回は、そのすばらしい取組をご紹介します。

■ 諫早市食生活改善推進協議会

会員の年代に応じた食育活動や地域での食育講座を実施しています。野菜料理レシピ集の作成、市役所食堂へのメニュー提案、SNS を活用した情報発信などを通じて、野菜摂取の推進や健康づくりに取り組んでいます。また、行政と連携しながら地域に根差した食育活動を展開しています。

■ 長工醤油味噌協同組合　大村工場

醤油や味噌などの伝統的な調味料の魅力を伝えるため、長年にわたり工場見学を実施しています。製造工程や活用方法を学ぶ機会を提供するとともに、オンライン見学や出前講座など、参加者のニーズに応じた食育活動を行っています。親子での参加も多く、家庭での食育推進にも貢献しています。

■ ふるさとの味・かーちゃんの味　伝えよー会

島に伝わる郷土料理や家庭の味を次世代へ継承するため、料理教室などの食育活動を継続しています。親子料理教室や地元食材を活用したイベントを通じて、食への関心を高めるとともに、地域住民の交流や地産地消の推進に取り組んでいます。

■ 福田　泰三　氏

「健口食育活動」を通じて、食と歯・口の健康づくりを推進しています。味噌汁づくりや野菜栽培などの実践活動に加え、講演や学習成果の発表を行い、食育の普及啓発に貢献しています。学校・家庭・地域が連携した取組を展開しています。

■ 森口　純一　氏・井川　義英　氏

長年にわたり、児童を対象とした米づくり体験活動を継続しています。田植えから収穫、調理実習までを体験できる食育活動を通じて、食や農業への理解を深めるとともに、地域ぐるみの交流や郷土愛の醸成に貢献しています。

食品の安全・安心セミナーin佐世保

知って安心！
食物アレルギーと食品表示

～みんなの食卓を守るために～



食卓を囲むすべての人のために。食物アレルギーや食品表示について理解を深め、誰もが安心して食を楽しめる環境づくりを一緒に考えてみませんか。

参加無料

- 日時：令和9年1月23日(土)13:30～15:30
- 会場：アルカスSASEBO （佐世保市三浦町2-3）
- 定員：50名(先着順)

プログラム

●開会あいさつ　長崎県食品安全･消費生活課

●セミナー

「食品表示制度の説明」
長崎県生活衛生課 課長補佐　朝永 博

「食物アレルギーと食品表示に関する動向」
佐世保共済病院　小児科部長 合田 裕治

「食物アレルギーとともに暮らす」
アレルギーっ子の会佐世保　荒牧 史

●総合ディスカッション

コーディネーター　長崎国際大学 准教授　松尾 嘉代子
登壇者　佐世保共済病院 小児科部長　合田 裕治
アレルギーっ子の会佐世保　荒牧 史
長崎県生活衛生課 課長補佐　朝永 博
長崎県食品安全･消費生活課長 市瀬 良一

※敬称略



※掲載している物画像はAIにより生成したイメージであり、実在の人物ではありません。



【参加申込】 右のQRコードから入力フォームにアクセスしお申込みください。

【問合せ先】

〒850-8570　長崎市尾上町3-1　長崎県 食品安全・消費生活課

電話：095-895-2366　Eメール：s16070@pref.nagasaki.lg.jp

主催：長崎県

長崎の食育を応援してください！

大人の朝食レシピコンテスト！

あなたの一票が力になります！

おいしい朝ごはんで笑顔の毎日を！

あなたの一票で人気No.1が決まる！

食でつながる元気な未来

食べてみたいレシピに投票してください！

書類審査を通過した10作品がエントリー！

忙しい朝でも手軽に作れる、工夫いっぱいのレシピがそろっています！

1 平らなスクランブルエッグ



2 一皿で朝から整う彩り野菜のトマト発酵スープリゾット



3 忙しい朝の簡単レシピ



4 レンジで作るうどんカルボナーラ



5 僕ボクサー、減量中のTKG!!



6 クセになる旨さ！さばオクラの釜玉まぜうどん



7 梅焼きおにぎり茶漬け



8 シャキふわとろとろトースト



9 春雨麻辣担



10 2度楽しめるおにぎりとお茶漬け



たった30秒で投票完了！

スマホでかんたん！

Formsで投票！

＼今すぐ人気投票に参加！／

https://forms.cloud.microsoft/r/PsRSCd4FZY

投票締切

11月30日 23:59まで

あなたの推しレシピでグランプリが決まる！ぜひ投票してね！

【問合せ先】

〒850-8570 長崎市尾上町3-1
長崎県 食品安全・消費生活課
電話：095-895-2366 Eメール：s16070@pref.nagasaki.lg.jp

食で未来をつくるながさきの食育 長崎県

おいしい朝ごはんで元気なながさき、つくろう！

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。



食育ピクトグラム「10. 食・農の体験をしよう」

私たちが毎日食べているごはんや野菜、果物は、たくさんの人の努力によって作られています。農林水産省の「食育ピクトグラム」では、「10. 食・農の体験をしよう」を掲げ、農業や食に関わる体験を通して食への関心や感謝の気持ちを育むことを推進しています。

なぜ「食・農の体験」が大切なの？

野菜を育てたり、収穫したり、料理をしたりする体験は、食べ物ができるまでの過程を知る貴重な機会です。実際に体験することで、

- 食べ物を大切にする心が育つ
- 苦手な食べ物にも興味を持てる
- 生産者への感謝の気持ちが生まれる
- 地域の農業や食文化について学べる　といった効果が期待できます。

家庭でできる食・農体験

特別な場所に行かなくても、家庭で気軽に取り組める体験があります。

- ミニトマトや葉ねぎなどの家庭菜園
- 買い物で野菜や果物の産地を確認する
- 親子で料理や食事の準備をする
- 地元産の農産物を選んで食べる

これらの体験を通し食べ物への興味や理解が深まります。

今月のチャレンジ

「食べる」だけではなく、「育てる」「作る」「知る」を意識してみましょう。

今日の食事に使われている食材は、どこで作られたのでしょうか？

家族や友達と話しながら食べることで、食への関心がさらに広がります。

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

3 バランスよく食べよう

8種類の弁当レシピ

ながさき けんみん 健味弁当

レシピはコチラ
（県ホームページ）


あじフライ弁当


チキンのみそ焼き弁当


肉団子の甘酢あんかけ弁当


ポークジンジャー弁当


油淋鶏（ユーリンチー）弁当


さばの竜田揚げ弁当


ベジバーグ弁当


チキンのさっぱり焼き弁当



ベジコねえさん

【ながさき健味ん（けんみん）弁当】

長崎県民の食生活の課題解決をめざして考案された下記の【基準】を満たすお弁当のことです。

1～2月に県内各地で弁当フェアも開催予定！

ながさき健味んメニュー【基準】

1食分で①～⑥を満たすこと

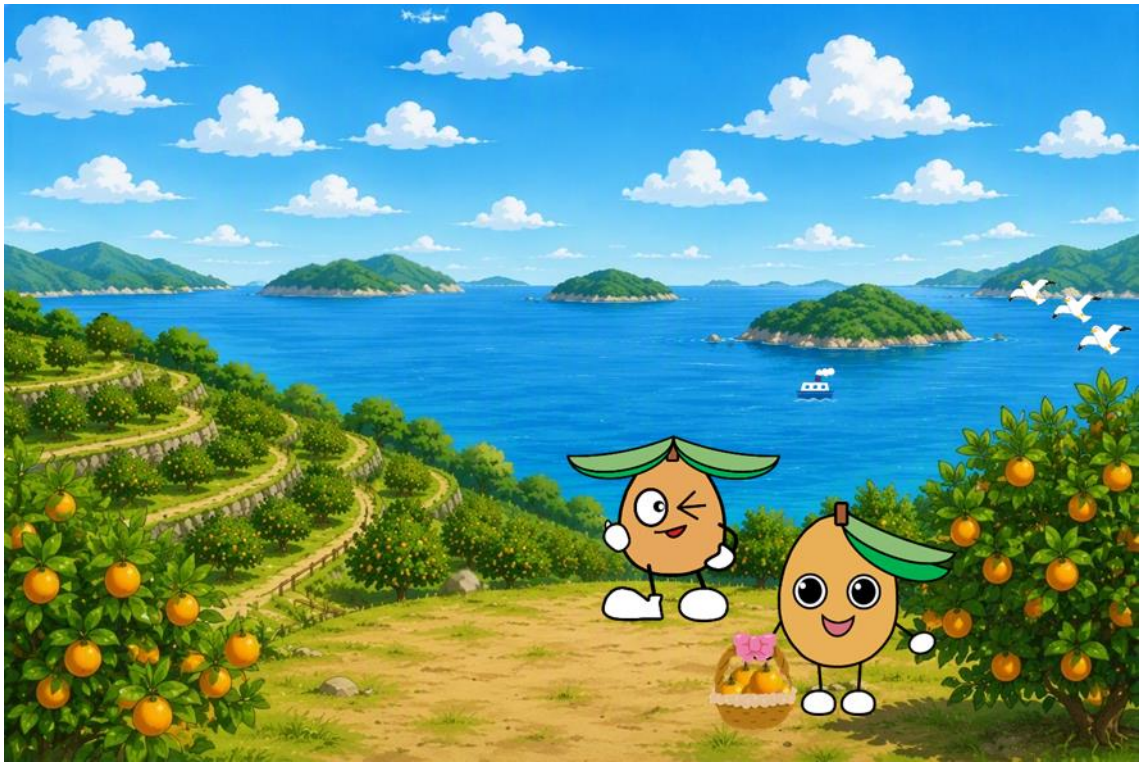
①主食・主菜・副菜がそろっている
②エネルギーは500～700kcal
③野菜は100g以上（きのこ・海藻類を含み、イモ類は除く）
④食塩相当量は3.0ｇ未満
⑤揚げ物、炒め物などの油料理が重なっていない
⑥牛乳・乳製品、果物を適宜加える

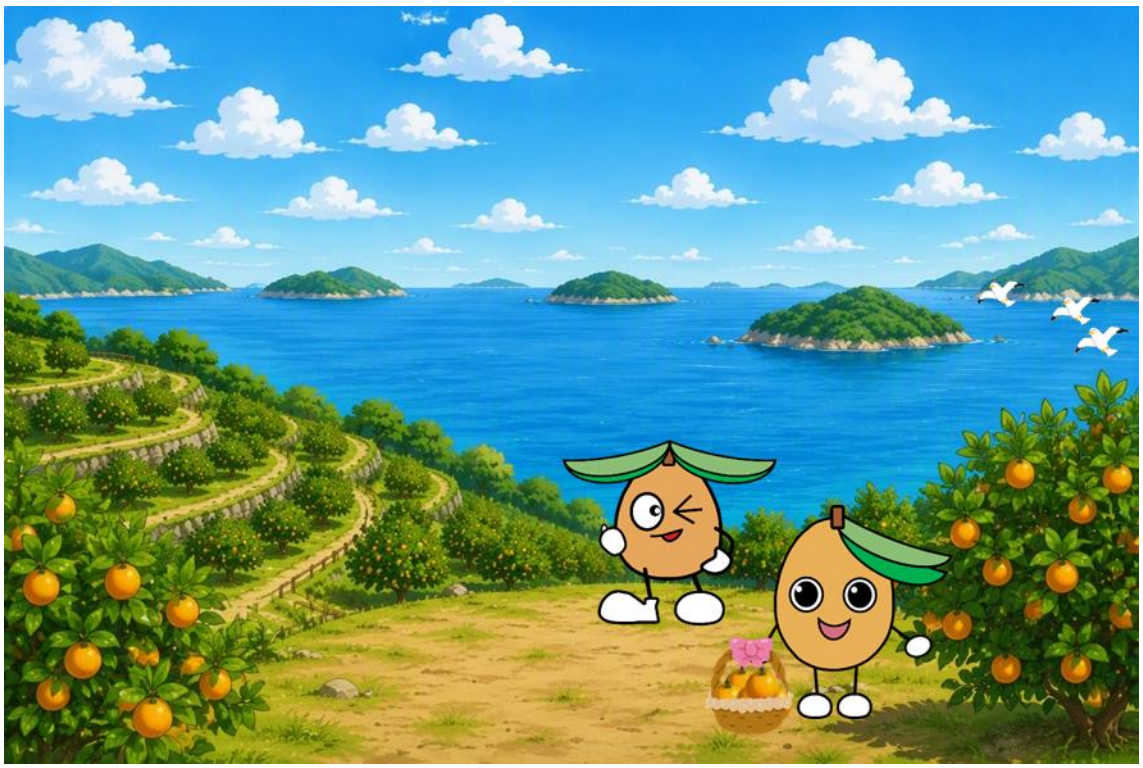
長崎県国保・健康増進課

『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。





97 号の答え　①鳥居の場所　②屋根の破風　③提灯の色
④サングラスの有無　⑤蛇の眉毛　⑥観客の口　⑦笛吹の楽器

※97 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→

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

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