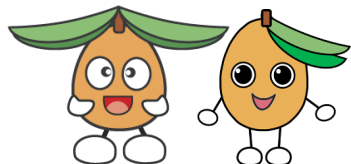


食の安全と食育に関する情報提供

びわ太郎

いただきます
元氣ながさき おいしか県



食育通信

令和 6 年
6 月号
(70 号)

募集



申込先着順

長崎市発・佐世保市発
各10組20名

食品の安全・安心について学ぼう

かまぼこ & きのこ 夏休み

体験教室

バスツアー



主催:



長崎県



日 程 : 長崎市内発着 令和 6 年 7 月 27 日 (土) 8 : 00 ~ 15 : 30 頃

佐世保市内発着 令和 6 年 8 月 17 日 (土) 7 : 30 ~ 16 : 00 頃

場 所 : しきしま蒲鉾 (南島原市深江町) 及び

雲仙きのこ本舗 (雲仙市愛野町)

対 象 : 小学生とその保護者の方 2 名 1 組



詳しくはこちら

※お申し込みは、右の QR コードより申し込みください。

(長崎市発・佐世保市発、各 10 組の先着順募集です。)





食中毒予防のための 3 原則

家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の 3 原則を実践することが大切です。

つけない

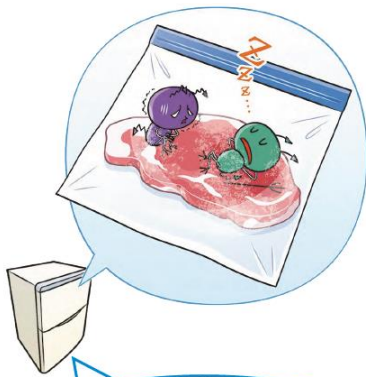
✓手をしっかり洗いましょう。

✓肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物などは、別々のまな板や包丁で切りましょう。

やさい
野菜



にく さかな
肉・魚



詰めこみすぎないでね♡
7割くらいが目安だよ！

ふやさない

✓肉や魚などのなまものや、そう菜などは、家へ帰ったらできるだけ早く冷蔵庫に入れます。

✓残った食品は、きれいな容器に分けて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

やっつける

✓ほとんどの細菌やウイルスは、加熱することでやっつけることができます。
特に肉料理は中までよく加熱することが大切です。

✓ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、熱湯や台所用漂白剤を使って殺菌しましょう。



中心部を 75℃で
1分以上加熱が目安！



食育ボランティアの活動報告



野菜と乾物研究所代表：加藤良依氏（長崎市）

食育講座～乾物で美味しくヘルシーに～

実施日時 令和5年7月29日（土）

開催場所 聖母の騎士東長崎幼稚園

対象者 園児の保護者

当研究所では、ゆで干し大根・高野豆腐・干し椎茸・こんぶ・いりこ・かつおぶしなどの「乾物」をテーマに、「旨みと栄養が、ぎゅっとつまった日本の伝統食材」として紹介する食育講座を行いました。

日常で消費しながらローリングストック※することがおすすめることや、旨みをひきだすコツなどを講義しました。乾物は煮物など和のイメージが強いものですが、洋風アレンジや時短料理のコツもお伝えし、干し椎茸や高野豆腐の入った「バランス up タコライス」をはじめ、4品を調理実習しました。

参加した保護者からは、「高野豆腐は初めて調理した」「これからは家庭でも使っていきたい」「旨みが出ていつもより美味しく食べ応えがある」などの感想がありました。

※「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。（農林水産省）



7 災害に
そなえよう



災害時のために、備えていますか？

いざという時のために、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。まずは食品備蓄をはじめましょう

～家庭での備蓄例 1週間分 大人1人の場合～

必需品 ・水 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) 2L×6本×2箱	・カセットコンロ ・カセットボンベ 6本	お好みのお茶や 清涼飲料水などと あると便利
主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) ・米 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度) 2kg×1袋	・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ) そうめん1袋 (300g/袋) パスタ1袋 (600g/袋) 適宜	・その他 (シリアルなど) (LL牛乳)
・カップ麺類 3個	・パックご飯 3個	
主菜 (たんぱく質の確保) ・レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個	・缶詰 お好みのもの 9缶	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事
副菜・その他 適宜 ・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等)	・野菜ジュース、 果汁ジュース等	・梅干し、のり、 乾燥わかめ等 ・塩、砂糖、しょうゆ、 めんつゆ等の調味料
		・インスタント味噌汁や 即席スープ

くわしくは、災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



12 食育を
推進しよう



Instagram・X はじめました

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/>

⇒<https://twitter.com/nagasakipmaster>



Instagram



X



【お知らせ】「びわ太郎食育通信」ペーパーレスについて

日頃より、本県の食育活動に対してご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。
さて、従来郵送をしておりました「びわ太郎食育通信」について、場所や時間を選ばずよりお手軽に皆様にご覧いただけるようデジタル配信することといたしました。今後も「びわ太郎食育通信」をよりご愛読いただけるようホームページ、Instagram等の活用を一層進めてまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

「びわ太郎食育通信」を紙面では無く、当課のホームページを使ってのお知らせに変更させていただきます。

発行回数も変更になります。

- ・年4回発行(6月、9月、12月、3月)から
- ・年12回発行(毎月、食育の日19日頃)へ変更します。

「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスをQRコードよりご登録をお願いします。

URL <https://forms.office.com/r/wIrcRbcQZY>



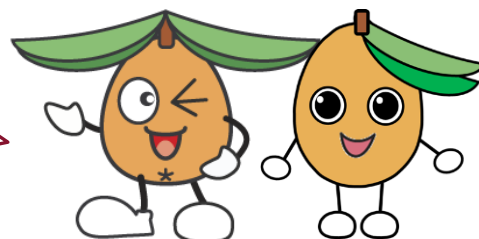
これまでメールで受信されていた方へは、引き続き配信いたします。

ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/tsushin/>⇒



この掲載の参考とさせていただきますので、県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお待ちしております。お気軽に情報をお寄せ下さい。



長崎県食育キャラクター びわ太郎・こびわ

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

