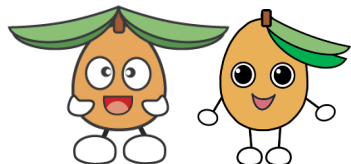


びわ太郎

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
7月号
(71号)

食育啓発作品コンクール 募集中！

12 食育を
推進しよう



食べることは生涯にわたって続く営みであることから、食育は生きる上での基本であり、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。食育の推進に向けて、「朝食摂取」や「共食」などの食育啓発をテーマに、標語と絵画を募集します！



標語の部

応募用紙に記入して応募

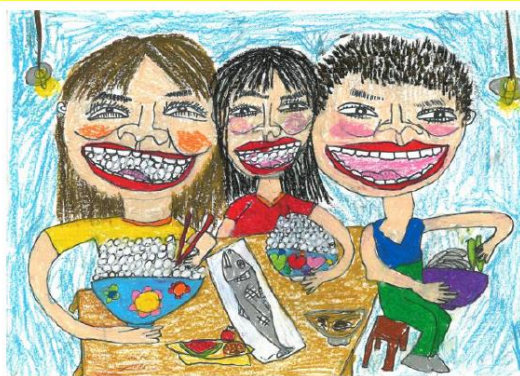
絵画の部

A4判以上A2判以下の
サイズで、応募用紙に
題名を記入して応募

令和5年度優秀賞作品



長崎市立深堀中学校3年（当時）
本多 愛璃さん



島原市立第三小学校3年（当時）
柴崎 妃子さん

たくさんの
ご応募おまち
しています！



 **募集期間** 令和6年6月3日（月）～9月30日（月）

 **応募資格** 長崎県内にお住まいの方（年齢不問）
入賞作品は、ホームページやSNSで紹介！

 **入賞** 優秀賞（各部門から1点）
佳作（両部門から10点程度）

※詳しくは、ホームページにて確認してください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/news/detail.php?id=330>



令和 6 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。

1 みんなで楽しく
食べよう



2 朝ごはんを
食べよう



3 バランスよく
食べよう



4 太りすぎない
やせすぎない



5 よくかんで
食べよう



6 手を洗おう



7 災害に
そなえよう



8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験しよう



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



3 バランスよく
食べよう



栄養成分表示を活用して 健康づくりに役立てましょう

4 太りすぎない
やせすぎない



食品表示法の施行

栄養成分
表示を
義務化

栄養成分表示
1食分(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分の量が分かる



上手に食品を選ぶ



必要な栄養素
を過不足なく
摂取

健康の維持・増進

【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5項目。

⇒生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

※熱量はエネルギーと表示できます。

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- ☐ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- ☐ 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物を
バランスよくとります

- ☐ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- ☐ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ☐ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ☐ 調味料からの食塩摂取量を減らす

ながさき健味んメニュー

2024年夏バージョン レシピ完成!!

«主食» 雑穀入りごはん
 «主菜» 豚ロースのオレンジ煮
 «副菜» 小松菜としめじのバターポン酢和え・ひじきの炒め煮
 «汁物» キャベツと玉ねぎのスープ

«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

3 バランスよく
食べよう



Photo : M. Matsuo

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/kenminmenyu/>

<栄養価>
 エネルギー 607kcal
 たんぱく質 24.6 g
 脂質 23.7 g
 食塩相当量 2.7 g
 <野菜の量>
 総量 145 g
 うち緑黄色野菜 90 g



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

«主菜» 豚ロースのオレンジ煮のレシピ

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。

*材料 (1人分量) *

作り方

豚肩ロース肉	80 g
食塩	0.2 g
こしょう	少々
オレンジ (皮付き)	30 g
オリーブ油	2 g
白ワイン	2 g
オレンジジュース	50cc
うすくちしょうゆ	3 g
粒マスタード	1.5 g
砂糖	2 g
白ワイン	2 g

- ① 豚肩ロース肉は筋を切って包丁の背などでたたいて薄くし2等分に切り、塩、こしょうをふる。
- ② オレンジは輪切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ オリーブ油を熱したフライパンで①の豚肉を焼き、焼き目がついたら返す。
- ⑤ ④の豚肉に白ワインをふり、ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらいったん取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに③の調味料を加える。とろみが付いたら②のオレンジと肉を戻し入れ、調味料をできあがり。

付け合わせ

- ① ジャガイモ40gは大きめの一口大に切り、粉ふきいもを作る
- ② レタス10g は食べやすくちぎり、トマト20g はくし型に切る。

ながさき健味んメニューについてのお問い合わせ：長崎県国保・健康増進課 (095-895-2495)

『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。



69号の答え ①カミナリの大きさ ②煙突の高さ ③虹色の数 ④傘の色
⑤葉っぱの数 ⑥口の形 ⑦渦巻の形



※71号の答えは、ホームページに掲載中！

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct_id=9

12 食育を
推進しよう



Instagram・X 配信中



県では、食品の安全・安心や食育の情報を「びわ太郎・こびわ」と共に発信しています。
「フォロー」よろしくお願いします。

⇒<https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<https://twitter.com/nagasaki MASTER>

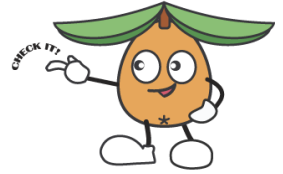


Instagram



X





6 手を洗おう



令和 6 年度第 1 回食中毒注意報の発令について

県内の気象観測値が「食中毒注意報発令基準」に達し、食中毒が発生しやすい気象条件になったことに加え、連休を控えていることや、今後児童・生徒が夏休みに入り、行楽が本格化することが予想されることから注意を喚起するため、県では令和 6 年度第 1 回食中毒注意報を令和 6 年 7 月 3 日午前 11 時から 48 時間発令しました。

※食中毒のリスクが高まる時期になりました。食中毒について知りたい場合には、ホームページで紹介していますのでご覧ください。

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/anzen/jigyo/list.php?ct_id=4

12 食育を
推進しよう

「びわ太郎食育通信」について

「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>



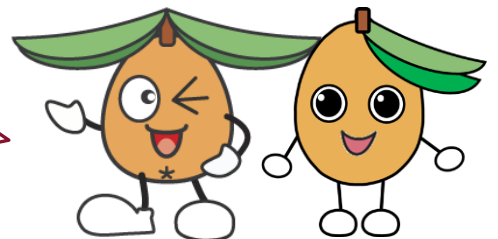
ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

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



「びわ太郎食育通信」記事募集

記事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。



長崎県食育と食の安全・安心キャラクター
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

