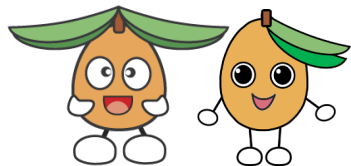


びわ太郎

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
8月号
(72号)



長崎県食育推進ネットワーク 会員募集中!!

／ たくさんの参加をお待ちしています ／



本ネットワークにつきまして関係企業及び団体の皆様に周知をお願いします

長崎県内の企業^(注)・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。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となっただき、県民皆さまの食育推進のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。

ネットワークの詳しい内容や加入方法については、次のページをご覧ください。

(注) 本社所在地が県外でも営業所等が県内にいる企業も含まれます。



長崎県食育推進ネットワーク(内容・加入方法)

対 象

県内の市町、団体、企業、農林漁業者、学校関係者等(本社所在地が県外でも営業所等が県内にある企業も含む。宗教法人、政治団体、反社会的勢力は含まない)。

入会要件

○県が進める「食育活動」に賛同し、次に掲げる食育の取組のうち「12. 食育の推進」を含めていずれか2つ以上の食育活動を行うこと(具体的な取組例は申込書裏面を参照)。
○食育活動は社会貢献活動の一環として行うものであり、非営利であること。



↑ 詳しい内容はこちらをチェック(農林水産省ホームページ)

入会方法

こちらのQRコードから長崎県ホームページにアクセスし、次の①か②のいずれかの方法でお申込みください。

- ①長崎県電子申請システムによる入力
- ②加入申込書に必要事項を記入し、以下、問合せ先へ提出



長崎県ホームページ

入会のメリット

- ①県のホームページ・SNS等で会員の活動を紹介します。
- ②事業所内での講座開催をサポートします。
(講師(職員)派遣、資料提供、講座企画の相談など)
- ③会員主催のイベント情報等を発信します。
- ④県主催の食育イベント開催の際に出展などをご案内します。
- ⑤食育情報誌「びわ太郎食育通信」をメールで送付します。

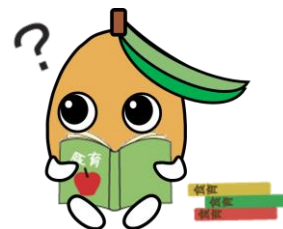
報 告

年1回事務局へ活動状況を報告する。ただし、事務局から求めがあった場合は、その都度報告する。

【食育活動の例】

1 みんなで楽しく食べよう	・家族や友人等と一緒に食事をするための定時退社日の提唱 ・事業所内で共食できるスペースの確保	2 朝ごはんを食べてみよう	・朝食摂取後の出社を提唱 ・イベント等での朝食摂取に関する資料や商品等の提供
3 バランスよく食べよう	・野菜摂取や適塩等に関するイベントへの参加呼びかけ ・イベント等への講師派遣	4 食育活動に参加しよう	・生活習慣病予防健診受診日の特別有給などの付与 ・イベント等で生活習慣病予防等に関する資料や商品等の提供
5 歯を大切にしよう	・歯に関するポスターの掲示 ・イベント等で歯に関する資料や商品等の提供	6 手を洗おう	・食事前の手洗いの呼びかけ ・食品製造や流通、販売等の見学受入
7 家庭で食育をしよう	・家庭備蓄の呼びかけ ・イベント等で家庭備蓄に関する資料や商品等の提供	8 食育活動に参加しよう	・給食や宴会での3010(さんまるいちまる)運動実施の呼びかけ ・「てまえどり」の呼びかけ
9 地場産物を利用しよう	・社員食堂等での地場産物の利用 ・イベント等への地場産物の提供	10 食育活動に参加しよう	・農林漁業体験参加の呼びかけ ・農林漁業の見学や体験の受入
11 食育活動に参加しよう	・社員食堂等での郷土料理や行事食の提供 ・郷土料理教室の開催	12 食育を推進しよう	・食育を広めます (組織内外への情報発信、普及啓発)

地域の活動報告



12 食育を
推進しよう



「食育の日」アピール(諫早市)

～食生活改善推進員との交流～

開催日時:令和 6 年 6 月 11 日(火)

開催場所:諫早市立真城中学校 1 年生 73 名

食生活改善推進員の方がお越しになり、食育の日の意味や 2 学期に予定している郷土料理調理実習の紹介、野菜を食べる大切さのお話をいただきました。



3 バランスよく
食べよう



かしこく食べよう「中学校に必要な栄養素を知る」(諫早市)

～食の専門家からお話を聞こう～

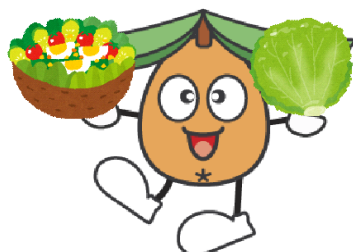
開催日時:令和 6 年 6 月 10 日(月)・11 日(火)

開催場所:諫早市立真城中学校 1 年生 73 名

当校を担当されている栄養教諭から食品の役割や中学1年生の1日及び1食に必要な栄養素の話がありました。

生徒がバランスの良い献立を作成してみて、食事を残さず食べることの意味を知る機会となりました。

その後、栄養教諭が給食の準備からあと片付けまでご指導いただきました。



3 バランスよく
食べよう



手のひらで

野菜摂取量を測って野菜飲料や
長崎健康革命グッズをゲット！

ながさきベジアップ↑ チャレンジ!!

測定
期間

~ 9月25(水) 日まで

【注意】期間中でも機器を設置
しない日や設置場所が変わるこ
とがあります。詳細は[ホーム](#)
[ページ](#)に掲載します。

測定
場所

長崎県庁エントランス
(正面玄関を入ってすぐ)



ベジぼうや

手のひらを機械にのせるだ
けで、自分の野菜摂取量が
わかる!?

【測定結果と必要事項を書いた応募用紙を応募箱に入れてください】



2回の
測定で
応募可

(野菜をたくさん食べているで賞)

健康革命賞

「オリジナルグッズを進呈」

期間中1回だけ、会場にて
ながさき健康づくりアプリ
「歩こーで!」100ポイント
プレゼント!

(野菜不足を補ってほしいで賞)

ベジコねえさん賞

「野菜飲料と長崎健康革命オリジナルグッズを進呈」



減塩・野菜の日
推進キャラクター
ベジコねえさん

1回の
測定で
応募可

(また測定してほしいで賞)

ベジぼうや賞

「オリジナルグッズを進呈」

【応募締め切りは、9月27日（金）まで】

野菜料理レシピはコチラ



今日から
実践!

食品ロス削減



適量を注文して、

おいしく「食べきる」ことが削減のポイントです。

外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶ 料理の量を選べる、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択



食べられる量を注文する

- ▶ 店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
- ▶ 小盛りやハーフサイズを選ぶ
- ▶ ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る



おいしく食べきる

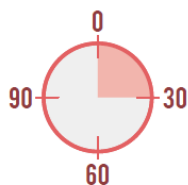
- ▶ 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

予想外に多かった・食べきれなかった

- ▶ お店と相談して持ち帰ることも検討する。
- ▶ 持ち帰る際は、自己責任で。 ※食中毒に注意!

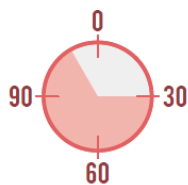


宴会やパーティのときは30・10



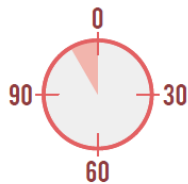
① 開始30分間は味わいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は、出来立ての料理を楽しみましょう



② 楽しみタイム

- ▶ 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



③ お開き前10分間は食べきりタイム

- ▶ お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける



宴会

1 みんなで楽しく
食べよう



3 バランスよく
食べよう



8 食べ残しを
なくそう



12 食育を
推進しよう



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

※消費者庁ウェブサイトより一部改編して掲載しています。

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/>

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



Instagram



X



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コードよりご登録お願いします。

URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



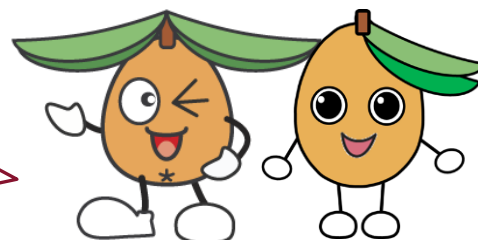
ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、
ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<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

