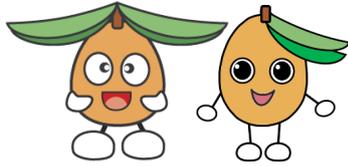


食の安全と食育に関する情報提供

# びわ太郎

いただきます  
元気がさき おいしか県



## 食育通信

令和6年  
10月号  
(74号)

令和6年度

# 食育フェスタ

11月16日(土) 開催場所:長崎県庁  
10:00~16:00

主催:  長崎県

県庁1Fエントランスホール、協働スペース等

### 長崎県食育推進活動表彰式 10:00

社会的貢献度が高く、他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対し表彰します。



(令和5年度表彰式の様子)

### 基調講演 13:30~14:30

演題「長崎フレンチ」  
～地産地消～(仮題)

講師  
長崎マリオットホテル  
総料理長 榮岩 雅幸氏



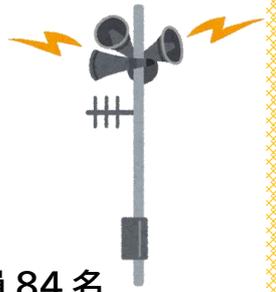
長崎県の食材を使ったフランス料理について、地産地消の取組をまじえご講演いただきます。

子供から大人まで楽しめるたくさんのイベントを企画しています。  
ぜひ11月16日は県庁へ遊びに来てね

一部事前申し込みが必要です。随時情報を追加しますので、  
ホームページをご確認ください



# 長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



## 防災対策訓練「災害食の日」(佐々町)

～災害食献立を体験しよう～

開催日時: 令和6年9月2日(月)

開催場所: さざなみ保育園 園児、職員 84名

9月1日が防災の日なので、毎年9月に「災害食の日」を設定しています。今年は9月2日に災害食を作って食べました。

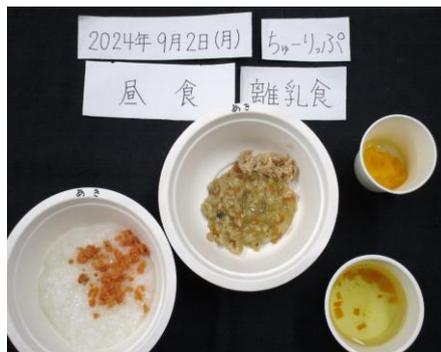
離乳食には、レトルトのベビーフードを使用し、普通食はシーチキンとコーンの和え物、即席味噌汁、みかん缶を提供しました。

午後のおやつには、かんぱん缶詰やビスケット缶詰の提供をしました。

0歳児 朝のおやつ



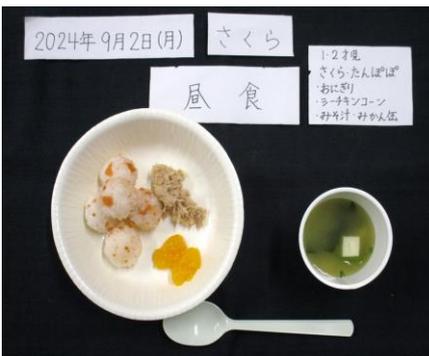
離乳食 昼食



3歳児午後おやつ



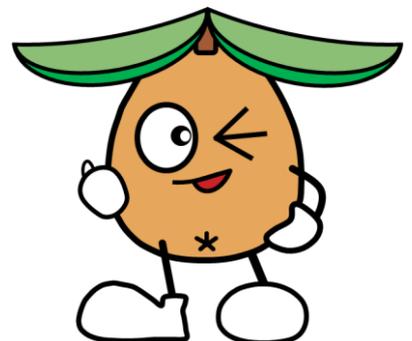
1歳昼食



3歳

4歳

5歳児 昼食



# はじめよう！おうちでローリングストック

## 家庭備蓄のすすめ

7 災害に  
そなえよう



### 簡単！「ローリングストック」

「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。

ポイント

- 費用、時間面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

### 具体的なローリングストックのやり方

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

## ? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの  
【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの  
【ローリングストック】

# なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**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。



最低 **3** 日分、  
できれば **7** 日分  
月 火 水 木 金 土 日

要配慮者なら **2** 週間分  
月 火 水 木 金 土 日  
月 火 水 木 金 土 日

自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	<b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、 あると便利!	<b>カセットコンロ・ カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)	<b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	<b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	<b>カップ麺類×6個</b>	<b>パックご飯×6個</b>	<b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶
<b>副菜 その他</b> (適宜)	<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>	<b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>	<b>チョコレートやビスケット などの菓子類も大事!</b>

## あなたの食生活別 選び方の ヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

農林水産省

## 地域の活動報告

10 食・農の  
体験をしよう



12 食育を  
推進しよう



### 梅干し作り(諫早市)

～梅の収穫から梅干しになるまでについて学ぶ～

開催日時:令和6年6月3日(月)～7月24日(水)

開催場所:有喜保育園 園児27名

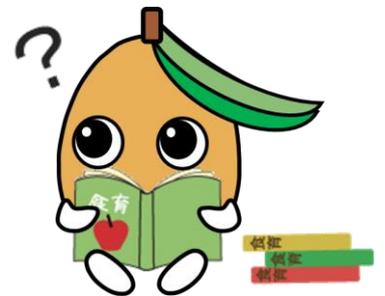


毎年、お寺に実った梅の実を子どもたちが収穫し、食育活動として梅干し作りを行っています。今年も収穫から赤しそ漬け、土用干しまで子どもたちと一緒に体験しました。

収穫した梅の実の匂いを嗅いで「いい匂いだね～」「わたし梅干しだいすき」と楽しい声が聞かれ、赤しそを漬けた後には「もう赤くなっているかな～」と、わくわくして待つ声が聞かれて微笑ましかったです。

土用干しでは、おいしそうな梅干しを見て「もう、食べたい～」と心待ちにしている子どもたち、6月から始めた梅干し作りは7月に完成し、子どもたちは、とてもうれしそうに食べました。

有喜保育園の梅干し、あまくてちょっぴりすっぱくてとてもおいしく、子どもたちにも好評です。



## 地域の活動報告



10 食・農の  
体験をしよう



12 食育を  
推進しよう



### 夏野菜のピザを作ろう！（長崎市）

～食材(夏野菜)の旬を知り自然の恵みへ感謝しよう～

開催日時：令和6年7月10日(水)

開催場所：ほほえみ保育園 園児 33名

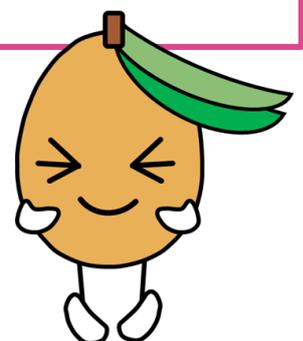
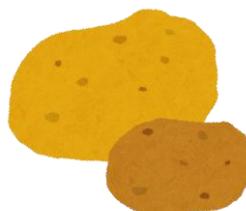
夏野菜を切ったり、皮むきを行うことで色や形を知るとともに食材の旬を知ることができました。収穫した野菜を調理、食べることで、自然の恵みへの感謝や命の大切さを学びました。



西山木場にある園の農園で収穫した野菜も使い、餃子の皮にケチャップをぬって自分たちで切った野菜とチーズをのせて焼きました。



トマトやピーマン、じゃがいも、なすをのせました。なすが苦手な子どもが多いですが、自分で作った喜びもあり、パクパク食べていました。



8 食べ残しをなくそう



# 10月 食品ロス削減月間の取組



10月30日 食品ロス削減の日

## R6長崎県食育フェスタ プレイベント

8 食べ残しをなくそう



12 食糧を貯えよう



## 食ロス削減クッキング

その野菜、食べられるところまで捨てているかも！

2024年

**10月27日** **参加費無料** (定員20名様) (※先着順)  
11:00~13:00 (10:30より開場)

佐世保市男女共同 「スピカ」調理実習室、研修室1  
参画推進センター

(佐世保市三浦町2番3号アルカスSASEBO(2階))

※駐車場はございませんので公共の交通機関、  
または近隣の有料駐車場等をご利用ください。

講師 **加藤良依氏** 野菜ソムリエプロ・かんぶつマイストロ中級

【持ってくるもの】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物

自分で作ったオシャレなランチを食べながら、  
楽しく食品ロス削減について学んでみませんか  
野菜の切り方、干し野菜の上手な使い方もお伝えします

【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



# 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 ／

## 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。

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入会方法については、[ホームページ](#)をご覧ください。



### 【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 サラダをよく食べよう	・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 食べすぎないやせすぎない	・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 家族にやさしく食べよう	・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 食べ残しをなくそう	・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 地産を大切にしよう	・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 食育を推進しよう	・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 和食文化を伝えよう	・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)

# 令和6年度長崎県食育フェスタ 出展者大募集

長崎県において、食育フェスタを初開催します。  
ぜひ、この機会をご利用いただき、食育に関する啓発活動を行っていただくとともに参加者間の交流が深まることを願っております。

～長崎県食品安全・消費生活課～

**開催** 2024.11月16日 (土)  
10:00～16:00

**場所** 長崎県庁1階

(エントランスホール、協働エリア、ロータリー奥)

## 詳細

◆出展時間 11:00～16:00

◆内容

(1) 展示・販売ブース：エントランスホール（1階）

・募集数：10者程度

1出展者あたり会議室用机一台分（幅180cm×奥行45cm）と  
パーテーション一台分（幅90cm×高さ172cm）

・食育に関するポスター掲示、パンフレット、ノベルティ等の配布等。

・農林水産物またはそれらを使った加工品等の販売。

(2) ミニセミナー：エントランスホール（1階）、協働エリア（1階）

・募集数：5者程度

・食育活動に関する取り組みの紹介及び啓発等

・体験教室等

(3) キッチンカー販売：ロータリー奥

・募集数：3台程度

(4) パンフレット等の提供（設置のみ）：エントランスホール、食堂（2階）等

・食育に関するパンフレット、チラシ、ノベルティ等

※内容等に応じて、出展の調整またはお断りさせていただく場合があります。

◆別紙の申込書で、メール・FAX・郵送にてお申し込み下さい。

◆申込先

## 申込方法

長崎県食品安全・消費生活課（担当：淀川、山崎）

住所：長崎市尾上町3-1

Tel：095-895-2366 Fax：095-824-4780

Mail miyamoto-h13@pref.nagasaki.lg.jp

※ご不明な点などございましたら、食品安全・消費生活課までお問合せ下さい。

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。



Instagram



X

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

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



12 食育を  
推進しよう



## 毎月発行「びわ太郎食育通信」

「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。

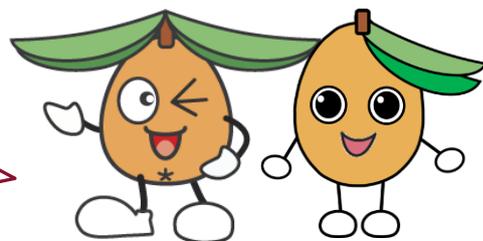


URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



### 「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](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

