



食の安全と食育に関する情報提供

いただきます
元氣ながさき おいしか県

びわ太郎 食育通信

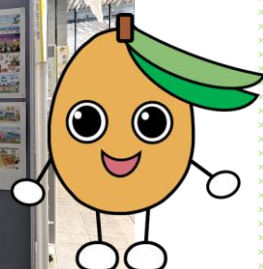
令和7年
7月号
(83号)

令和7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。



食育啓発作品コンクール

きみの“食育”を 絵、標語にしてみよう！
ご応募お待ちしております

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」などの食育の12の取組(※)の啓発をテーマに、標語と絵画を募集します！ ※下の食育ピクトグラムを参考ください

- 募集期間 令和7年6月2日(月)～9月30日(火)
- 応募資格 長崎県内にお住まいの方(年齢不問)
- 入賞 優秀賞(各部門から1点)
佳作(両部門から10点程度)
- 入賞作品は、ホームページやSNSで紹介！

応募者全員
に参加賞が
あります!!



<食育ピクトグラム>



※応募用紙、詳細は、ホームページをご覧ください

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/news/detail.php?id=369>



令和 6 年度「食育啓発作品コンクール」優秀賞・佳作の紹介



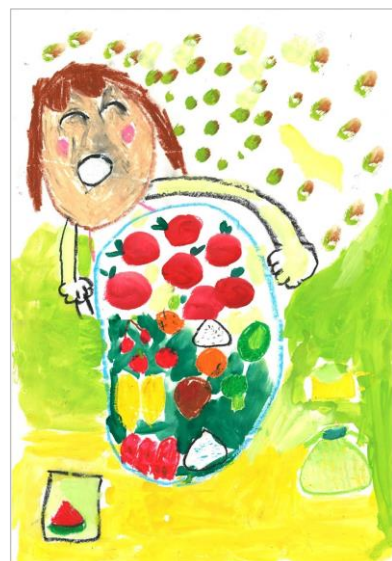
絵画 優秀賞！



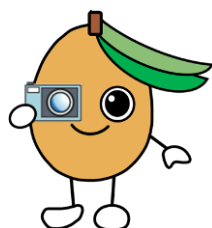
大村市立大村中学校 2 年生
小野美咲 さん



大村市立大村中学校 1 年生
園田莉子 さん



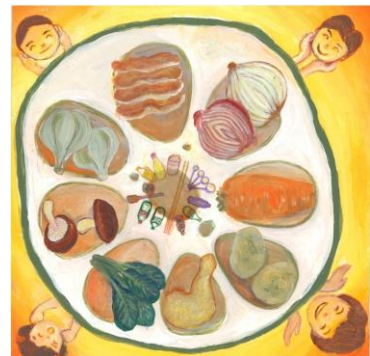
春日幼稚園
大守藍子さん



※所属や学校、学年は受賞当時のものです。



長崎精道三川台小学校 3 年生
加藤 成さん



大野幸代さん



標語 優秀賞

中山さらさん	小 1	川棚町立川棚小学校	おはようと えがおあつまる あさごはん
--------	-----	-----------	---------------------

標語 佳作

山田花梨さん	高2	長崎県立島原商業高等学校	食べてみんね！ 地元の食材 美味かばい！
中村憲人さん	中3	長崎市立横尾中学校	おいしいね それがみんなの 愛言葉
本多珠唯さん	中2	雲仙市立小浜中学校	いただきますに そえる一品 ありがとう
上戸駿和さん	中1	長崎県立長崎東中学校	朝食を 食べて育てる 心と体
園 秋美さん		個人	食べんばよ 朝からしっかり 朝ごはん
大石 歩さん	中1	長崎市立大浦中学校	取り組もう!! 給食完食 SDGs

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



家族で楽しむ子どもの食事

～食物アレルギー編～

開催日時: 令和 6 年 9 月 14 日(土)

開催人数: 親子 10 組

長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科

○本講座は、7 年目となり、これまで参加者のニーズに応じた内容で企画しています。

今回は、以前から要望の多かった弁当作りをテーマに、「8 大アレルゲン除去の弁当」を、ゼミ活動を通して学生が考えたメニューを中心に調理実習を行いました。

○講座は、親子で参加する料理教室で、食物アレルギーに関する正しい知識の普及と、食物アレルギーでも美味しいお弁当作りに関する知識や技術を学ぶ機会としました。

○講座では、まず食物アレルギーに関する講話と主なメニューの実演を行い、その後、各テーブルで学生がサポートしながら、親子でお弁当作りを行いました。

メニューは、8大アレルゲン以外に参加者のアレルゲンとなる食品を使わず 5 品目を試作し、各自お弁当箱に詰めてもらいました。

試食は調理実習室の食堂で行い、最後に、子どもたち向けのゲームを行いました。

○実施後の参加者アンケートでは、10 組中全員が満足度 5 点(5 点満点)で、高評価を得ることができました。

自由記述欄にも、「親子で料理が出来てよかった」「実演が分かりやすかった」「学生が説明してよかった」など、高評価の内容のものばかりでした。

○今後も開催を希望する声が多いので、来年度以降も継続して実施していきたいと思います。



本年、開催の詳細な情報につきましては、次のページをご覧ください。
イベントの日時・場所・内容などをご確認いただけます。



長崎国際大学公開講座

令和7年度 家族で楽しむ子どもの食事 ～食物アレルギー編～

参加費
無料

食物アレルギーがあっても、豪華なパーティーメニューが楽しめる!!
今年は、ハロウィーンパーティーをテーマに普段にも使えるメニュー満載の
料理教室を開催します。食物アレルギーの知識を学びながら、
親子でおいしくたのしく作りましょう!(8大アレルゲン除去メニュー(予定))

日時

令和7年9月20日(土)

10時00分～13時00分

※ 受け付けは9時30分より開始します。

場所

長崎国際大学 4号館

調理加工実習室

〒 859-3298 佐世保市ハウステンボス町 2825-7

※ 駐車場は構内駐車場をご利用ください。

※ 当日は駐車場から会場までの案内があります。

対象

食物アレルギーのあるお子様とその保護者
10組(20名程度)

※ 託児等はありませんので、一緒に調理に参加できるお子様に限らせていただきます。

※ ※ 大人の方だけの参加も可能です。気軽にご相談ください。

持ってくるもの

エプロン・三角巾・マスク

お申込み・お問合せ



QRコードを読み込み、本学HPの
申込フォームよりお申込みください。
(大人のみの参加希望の場合はお電話でお申込み
ください。)

※ QRコードが読み込めない場合は、検索してください。

長崎国際大学 イベント

検索

【電話でのお申込み】 電話番号 0956-20-5574 (健康管理学部 合同研究室)

※電話は、月曜日～金曜日9:00～18:30(祝祭日を除く)でお願いいたします。

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



2 朝ごはんを
食べよう



5 よくかんで
食べよう



歯なまる元気グループ 園 訪問

～歯みがき、正しい生活習慣の指導～

開催日時:令和 7 年 6 月 10 日(火)～19 日(木)

開催人数:園児 156名(3園)

○保育園、幼稚園と連携し、う蝕(むし歯)予防の為に子供たちに食事や歯の大切さ、歯みがき、正しい生活習慣の指導をおこないました。

【お話の内容】

- ・朝ごはんの大切さについて
- ・ジュースに含まれる砂糖の量について
- ・歯の定期健診が必要なこと

【エプロンシアター(カバの歯医者さん、ワニの歯医者さん)のお話内容】

- ・甘い物を食べすぎない、ダラダラ食べない、食べたらみがくこと

【歯みがきの練習&歯みがきのお話】

- ・音楽にあわせて歯みがきの練習と仕上げみがきが必要なことのお話

○ 子供たちは真剣に耳を傾け、お砂糖の話ではジュースの砂糖量の多さに驚いていました。

○ 今後は、保護者への講話もできるとよいと考えました。



食育ボランティアの活動報告



10 食・農の
体験をしよう



12 食育を
推進しよう



食育活動 30 年を振り返って

食育ボランティア：佐藤博子 氏



食育活動は、コロナ禍以降も控えめながら地道に続けてまいりました。

子どもたちも成長し大人となり、「食」について学ぶことが命を守る最も基本的なことだと、あらためて実感しています。

大学生となって自炊生活を始めた今、これまでに学んだ知識や知恵をしっかりと活かし、充実した学生生活を送っている様子を知ると、本当に嬉しく思います。

これからの未来を担う子どもたちが、どうか心身ともに健やかに育ち、人生を豊かに歩んで、食を通じて社会に貢献できるような人に育ってくれることを心から願っています。





真っ赤なミニトマトがとれたよ！

～食野菜づくりの体験を通して、食べ物や食に興味を持つ。

～旬の食材に触れ、収穫の喜びを味わう。～

開催日時：令和 7 年 4 月 24 日(木)～6 月 19 日(木)

開催人数：対馬市立佐須奈保育所 さくら組 6 名

・4月24日ミニトマトの苗植え ・4月25日～当番制で水やり ・6月19日収穫、給食時に試食



初めて苗を植える園児もあり、水やり等も当番制できちんと取り組むことができました。

愛情を持って育てることができ、収穫したミニトマトを給食でうれしそうに食べました。

プランター栽培でなく、畑を耕したり土をならしたりなどの体験もさせていきたいと思います。

また、色々な夏野菜を育ててみたいです。



たまねぎ・ジャガイモの苗植え、収穫して給食で食べる



開催日時：令和 7 年 5 月 20 日(火)～6 月 4 日(水)

開催人数：ほほえみ保育園 1～5 歳児 40 名

普段食べている、たまねぎとじゃがいもが、どのように育っているのか、収穫体験を通して知り、収穫の喜びを味わいました。

自園の畑で育った、たまねぎとじゃがいもを収穫し、絵を描いて色や形を観察し、豊かな表現力を養い、数を数えて数量の理解関心を深めました。

給食で、おいしく楽しく食べました。

自分たちで収穫した野菜は、とてもおいしく、「土の中にあったよね」などと話しながら、喜んで食べていました。また、じゃがいもの収穫、皮むき、洗いを行っていない 1 歳児にも感触やにおいを感じてもらいました。



けんみん
★ながさき健味んメニュー多分野連携会議★

オイトベント ミーティング

エイトさん

オイトベントミーティングってなに??

長崎県では、大学生やスーパー、コンビニ、栄養士会、行政、報道機関、食品メーカーなど、多くの分野の方が集まり、長崎県民のための健康的な食環境づくりについて考え、実行する場として「ながさき健味んメニュー多分野連携会議」を開催しています。

【学生委員の皆様をお願いしたい役割】

- ★会議で、意見やアイデアをください。
- ★県が作成するポスターやリーフレットの配布、SNSや口コミでの発信など、広報のお手伝いをお願いします。

長崎県の取組に
参画してみませんか？

長崎県内の学生委員を
募集中！

こんなことに興味がある方、

★健康づくりのための食環境整備に
関わってみたい

★県内企業の方の話を聞いてみたい

★他大学の学生と一緒に活動してみたい

【会議時期】2025年8月下旬・2026年3月予定

【場所】県庁内会議室

8月8日(金)
までに！



← 詳細はコチラ
(県ホームページ)



まずはご連絡ください。

★長崎県国保・健康増進課（担当：加藤）★

電話：095-895-2495

メール：s04750@pref.nagasaki.lg.jp

電話かメールで大学名、学年、年齢、氏名、
メールアドレス、電話番号をお知らせくだ
さい。

長崎県内の
お弁当屋さん・飲食店の皆様

販売店
募集！

ながさき **けんみん** 弁当 を販売しませんか？

詳細は、近日
中に県ホーム
ページに掲載
します。

【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「ながさき健味んメニュー」の基準を満たすお弁当のことです。お弁当購入の機会が、自然に野菜たっぷり・減塩につながり、お客様に健康について考えていただけるきっかけになるよう長崎県と一緒に取り組みをお願いします。



ながさき健味ん弁当の例：ベジバーグ弁当

<ながさき健味んメニューの基準>

1食分で①～⑦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程度

③野菜（イモ類を除く）・きのこ・海藻類は合計100g以上

④食塩相当量は3.0g未満

⑤揚げ物、炒め物などの油料理ばかりになっていない

⑥牛乳・乳製品、果物を使っている

⑦地元の食材や特産品を使っている

資料提供：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。



81 号の答え ①口の大きさ ②トレイ上のパン ③トンガ本数 ④帽子の縁
⑤コロネのクリーム色 ⑥アイシングの数 ⑦チーズの大きさ

※83 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





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。

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→
会員数 **51** (7月17日時点)



12 食育を
推進しよう



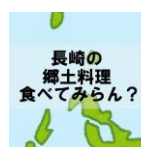
Instagram・X 配信中

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

「びわ太郎食育通信」のお知らせメールアドレスをご登録お願いします。

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



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

