



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
9月号
(85号)



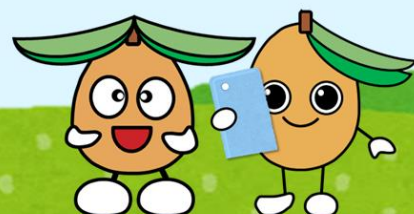
安全・安心な食品づくりを楽しく学ぼう！体験しよう！

わくわく食の現場体験！



長崎県内で食品づくりの見学や体験ができる施設です

工場や食品流通の現場を体感して、食品づくりをより一層身近に感じてみませんか？
ご希望の場所を見つけて、直接お申込みのうえ、お出かけ下さい！

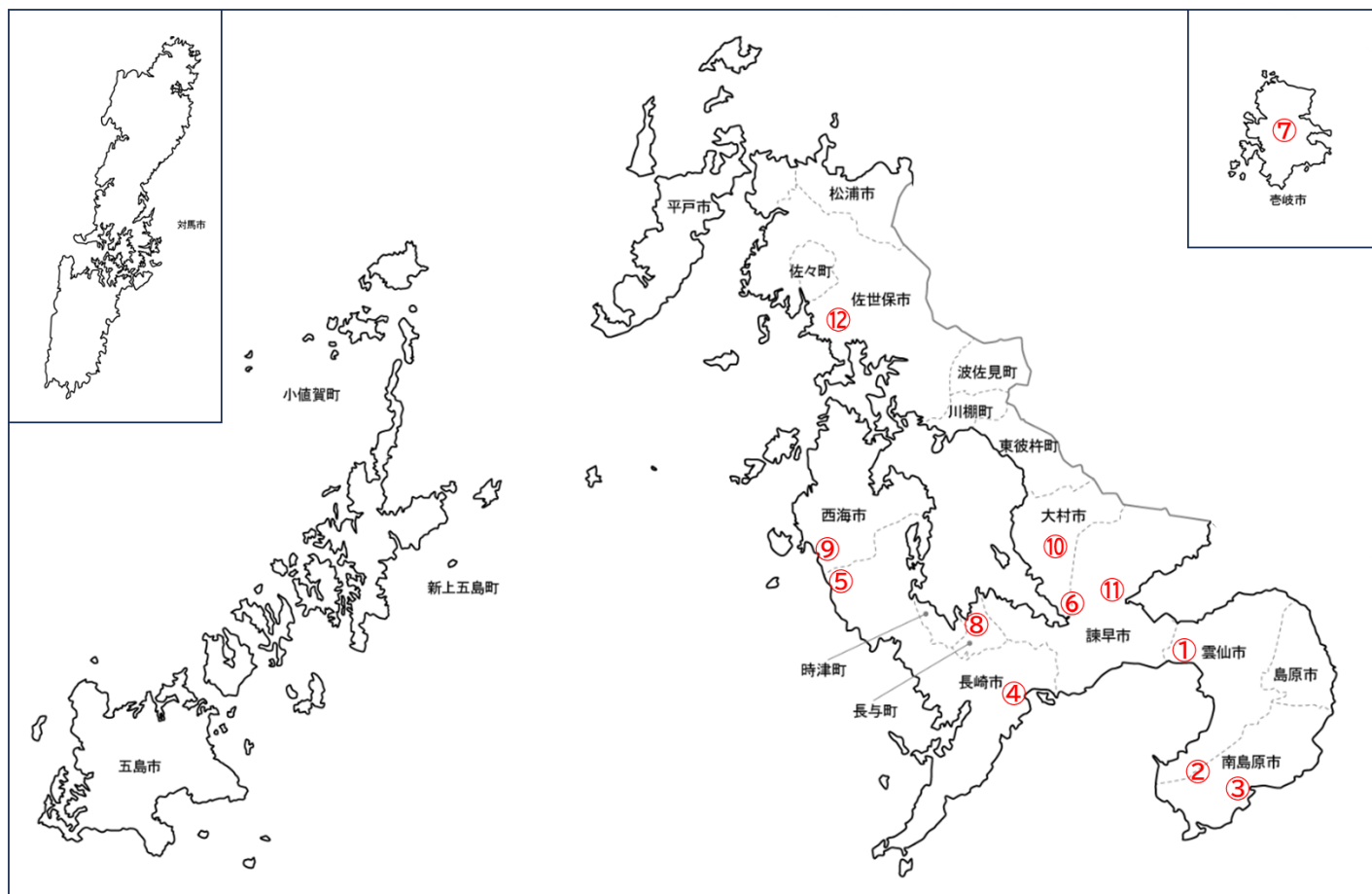


「わくわく食の現場体験！」事業は、安全・安心な食品をお届けしている事業者さんのご協力のもと、食品づくりを見学・体験することで、県民のみなさんに食品の安全・安心についての理解を深めてもらおうとする県の取組です。

食の安全・安心についてのリーフレットやグッズもご用意しています。
ぜひご参加ください。



長崎県内で工場見学や食品づくりが体験できる施設一覧



- | | |
|---------------------|------------------|
| ① 株式会社雲仙きのこ本舗 | ② 農事組合法人サンエスファーム |
| ③ 農事組合法人 ながさき南部生産組合 | ④ 長崎市中心卸売市場 |
| ⑤ 霧氷酒造株式会社 | ⑥ 長工醤油味噌協同組合 |
| ⑦ 吉岐の蔵酒造株式会社 | ⑧ 株式会社岩崎食品 |
| ⑨ 川添酢造有限公司 | ⑩ 九一庵食品株式会社 |
| ⑪ 株式会社白雪食品 | ⑫ 株式会社鮮鼓堂 佐世保支店 |

※掲載している企業は、登録順での掲載となっております。



6 手を洗おう



10 食・農の体験をしよう



12 食育を推進しよう



詳しい内容については、ホームページをご覧ください。

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





保育所型認定こども園 日野保育園

①芋さし体験

令和 7 年 5 月 12 日(月)～5 月 14 日(水)

参加者 3 歳児 21 名、4 歳児 19 名、5 歳児 21 名

芋さしの方法を学び、土に触れる活動や苗の生育を観察することで、自然への理解を深め、また、収穫の喜びを味わい、自ら植えて育てる楽しさを体験しました。

植えた後に水やりをしたり観察をしたりすると、子どもたちからは「早く食べたい」「明日には芋ができているかな」と心待ちにする姿が見られたり、「早く大きくならないかな」と収穫を楽しみに待つ気持ちもうかがえました。

また、3 色食品群について話をすると、芋は何色に分類されるのか興味を持って話していました。食べたものが自分の体を作っていることに気づき、給食でもお代わりをして積極的に食べる姿が見られました。

「これから芋がどうなるのかな?」「早く大きくなるといいね」と、芋が生長していく過程を想像しながら会話を楽しみ、積極的に取り組む姿が印象的でした。



②きゅうりの栽培と調理

令和 7 年 5 月 16 日(金)～7 月 31 日(木)

参加者 4 歳児 21 名、5 歳児 22 名

子どもたちは 2 種類のきゅうりの苗を植えて育て、収穫した後に食べ比べを行いました。味の違いを知り、自分たちで育てたものを食べることで「食べる楽しさ」を実感する姿が見られました。

調理体験では、調理前後に手洗いをを行い、衛生習慣を身につけながら、切ったきゅうりに塩を加えて袋でもむ「塩もみきゅうり」を作りました。「家庭でも食べたい!」という子どもの声や、実際に家庭で作ったという保護者からの報告もありました。

子どもたちは調理を楽しんで参加し、給食に塩もみきゅうりが出ると喜んで食べる姿が見られました。苦手だった子も少しずつ食べられるようになり、好き嫌いの克服にもつながりました。活動を通して、食材の色・形・におい・手触りを感じ、食への関心を高めることができました。

一方で、暑さが厳しい時期には、水やりや収穫の活動が子どもたちにとって難しい面もありました。



地域の活動報告

福重みょうせんじこども園

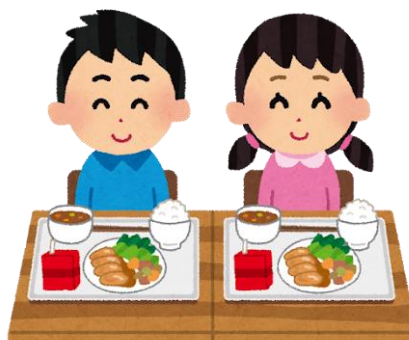
野菜の苗植え

令和7年6月1日(月)

参加者 25名



園の畑で野菜を栽培することで、子どもたちは旬の食材を知り、収穫を通して食材に直接触れる経験ができました。その過程で、食べ物の大切さを学び、さらに給食に取り入れることで「食への関心」や「作ってくれた人や自然への感謝の心」を育むことができるよう取り組みました。



平戸市立生月こども園

摘み立ていちごのジャムづくり

令和7年6月13日(金)

参加者 4歳児5名



地元のいちご農家の協力を得て、いちご摘み体験を実施しました。子どもたちは自分で摘んだいちごを使ってジャムづくりに挑戦し、出来立てのジャムをパンに挟んでジャムサンドを完成させました。収穫から調理、そして試食までの流れを楽しく体験し、おいしいおやつを味わうことができました。



10月は食品ロス削減推進月間です！

8 食べ残しを
なくそう



めざせ 食品ロスゼロ！

食品ロス削減のための
具体的な方法をご紹介します

1

食べ物を買すぎないように、
買い物の前に冷蔵庫の中身を
チェックする

消費期限・賞味期限もあわせて
確認するとより効果的！



2

料理を作りすぎないように、
家族の予定を把握して
量を調節する

調整が難しい場合は少なめに作って、
足りない分は常備菜で補うのもおすすめ

3

食べ残しをしないように、
おいしく食べきる

作りすぎて残った料理も
リメイクすることで
飽きずに食べられます



★消費者庁の推計では、
**食品ロスをなくすことで一年間に一人当たり
約32,000円の経済損失をなくすることができる**
と試算しています。

資料提供：長崎県資源循環推進課

ながさき健味んメニュー

2025年秋バージョン レシピ完成!!

《主食》 雑穀入りごはん
 《主菜》 ミートローフ
 《副菜》 こんにゃくの甘煮・おさつサラダ
 《汁物》 しめじと玉ねぎのコンソメスープ

《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

＜栄養価＞

エネルギー	600kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.6 g
食塩相当量	2.9 g

＜野菜の量＞

総量	175 g
うち緑黄色野菜	60 g



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジこねえさん



《主菜》 ミートローフのレシピ

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。減塩・野菜の日推進キャラクター

* 材料 (1人分量) *

* 作り方 *

合びき肉(牛・豚)	70 g
にんじん	20 g
たまねぎ	40 g
食塩	0.5 g
こしょう	少々
ナツメグ(粉)	少々
半生パン粉	5 g
卵 (1/2個)	25 g
トマトケチャップ	6 g
キャベツ	30 g
トマト	30 g

- ① 卵はゆでて殻をむいておく。
- ② ボールにひき肉、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎ、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ オーブンの天板にオーブンシートを広げ②の肉の半量を長方形に広げる。
- ④ ③の真ん中に茹で卵を置き、卵を包むように残りの肉をかぶせる。空気を抜くように押さえてかまぼこ状に整える。
- ⑤ ④の肉の表面にトマトケチャップをまんべんなく塗る。
- ⑥ 220～230℃に予熱したオーブンの上段に入れて10分程焼いた後、180℃で30～40分焼く。
- ⑦ ⑥を取り出して1～2分おいて肉汁を落ち着かせ、茹で卵が見えるように切り分ける。
- ⑧ ⑦を器に盛り、せん切りしたキャベツ、くし形に切ったトマトを添える。

『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。



83 号の答え ①照明 ②コップの高さ ③しょうゆ さしみ
④醤油の量 ⑤エビの数 ⑥箸 ⑦みそ汁の具

※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** (9月15日時点)



12 食育を
推進しよう



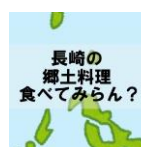
Instagram・X 配信中

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

