



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
11月号
(87号)



食育 フェスタ

開催日 12月21日 **日**

時間 12:00～17:00

場所 長崎駅コンコース
表彰式 長崎県庁1Fエントランス
13:30～14:30

12 食育を推進しよう

学ぶ

- ・食育ハンドブック配布
- ・野菜摂取について
- ・『長崎四季畑』について



知る

- ・骨の健康度チェック
- ・ベジチェック
- ・AGEs(エイジズ)



表彰式

13:30～14:30 長崎県庁1Fエントランス

- ・長崎県食育推進活動表彰
- ・食品ロス削減ポスター表彰
- ・食育啓発作品コンクール表彰

体験する

- ・もぐもぐタウンアプリ
- ・アルファ化米



展示パネル

- ・大学生食育推進向上委員会
- ・食品ロス削減ポスター作品展示
- ・食育啓発作品コンクール展示



※ 詳細は、ホームページを
ご覧ください。



JA ながさき県央女性部大会にて食品安全・安心講演の開催

6 手を洗おう



12 食育を推進しよう



食品の安全・安心について関心を高め、理解を深めてもらうことを目的に、講演会を開催しました。
食品の衛生管理や食中毒予防、表示の見方など、日常生活に役立つ内容を学んでいただきました。

○開催日:令和 7 年 10 月 16 日

○開催場所:JA ながさき県央本店大会議室 参加者:JA 県央女性部 200 名

○内容:食品の安全に関するレクチャー(講師:県食品安全・消費生活課)



長崎県キッズ食品安全教室の開催

6 手を洗おう



12 食育を推進しよう



食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、小学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的とした「食品安全教室」を開催しました。

○開催日:令和 7 年 10 月 10 日

○開催場所:南島原市立西有家小学校 参加者:5 年生児童 46 名

○内容:食品の安全に関するクイズとレクチャー(講師:県食品安全・消費生活課)



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



保育所型認定こども園 日野保育園(佐世保市) 芋ほり

令和7年10月8日(水)

参加者：19名

芋掘りを通して、子どもたちは自然とのふれあいを楽しみました。

土に触れ、虫や植物に出会うことで、自然への興味や親しみを育んでいました。

また、芋がどのように育ち、収穫されるのかを実際に体験することで、食材への関心や「食べ物を大切にしたい」という気持ちが芽生えていました。

自分の手で芋を掘り出す喜びを感じ、「芋はこんなふうにできているんだ」と驚きや発見の声も聞かれました。掘り出した芋を見て達成感を味わう姿も多く見られ、子どもたちにとって実りある体験となりました。

活動後には体験を振り返りながら絵を描き、土の色や芋の形を楽しむ様子が見られました。

こうした姿から、自然との触れあいが食への関心や感謝の気持ちへとつながっていることが感じられました。



芋ほり

令和7年10月21日(火)

参加者：18名





学童保育にここはうす(東彼杵町)

サツマイモと落花生を育てよう

令和7年6月7日(土)~10月11日(土)

参加者：のべ71名

6月7日に芋差しと落花生の苗植えを行いました。畝たてにも挑戦し、土づくりの大変さを体験しました。22名が参加し、土とたくさん触れ合いました。

7月末には除草作業を行い、追加の芋差しをしました。落花生の花が咲き、土の中に実をつくる様子も観察しました。「花が地面に入っていくこと知らなかった！」と驚きの声があがっていました。

そして10月11日、いよいよ収穫です。20名が参加し、立派に育ったサツマイモを1kgずつ計って持ち帰りました。収穫の瞬間には「やったー！」「こんなに大きい！」と笑顔があふれました。

普段何気なく食べている食べ物も、世話をして、ようやく実ることを体験通して学ぶことができました。ピーナツが土の中で殻と薄皮に包まれてできることを初めて知った児童もあり、食べ物への興味や感謝の気持ちがより深まったようです。



保育所型認定こども園 日野保育園(佐世保市)

アイスクリーム作り

令和7年10月21日(火)

参加者：17名

手作りアイスクリーム作りをしました。牛乳・砂糖・ジュース・フルーツなどの材料を混ぜ合わせ、氷と塩を使って冷やしていくと、だんだんと液体が固まっていく様子に子どもたちは興味津々！

「どうして固まるの？」「冷たくて気持ちいい！」と驚いたり、楽しんだりする姿が見られました。

材料を計って容器に入れ、順番を守って作業して、「誰が一番、力が強いかな？」と友だちと声を掛け合いながら協力して取り組む姿もありました。

アイスが完成すると、「自分で作ったからおいしい！」と満足そうな表情で味わっていました。

自分の手で作る達成感と、みんなで食べる喜びがたっぷり詰まった、うれしい時間になりました。

また、「0度で凍るんだって！」という話をきっかけに、「自分の体温は何度？」「100度は火傷するの？」温度にまつわる話にも興味を広げ食べる楽しさから、科学への関心へとつながる、実りある体験になりました。



栄養成分表示 健康革命

を活用して

Health Revolution

栄養成分表示は、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、一般用加工食品及び添加物に義務付けられています。

「エネルギー」及びエネルギー産生栄養素である「たんぱく質」、「脂質」及び「炭水化物」の量は、消費者の適正な体重の維持に役立つ情報として、「食塩相当量」は、食塩摂取量の減少に役立つ情報として重要です。

どのように活用したらいいの？

ある日の朝食例（主食のトースト、主菜のハムエッグ、副菜のサラダ）のうち、食パン、いちごジャム、ハムの栄養成分表示を基に食塩相当量について考えてみましょう。



食パン(2枚)

いちごジャム

ボンレスハム(4枚)

単位に
注意

栄養成分表示 (100g当たり)	A
エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.5g
炭水化物	44.7g
食塩相当量	1.0g

栄養成分表示 1食分(20g)当たり	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	0g

栄養成分表示 (100g当たり)	単位に 注意
エネルギー	118kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	4.0g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	2.8g



1食分当たりで表示しているものと100g当たりで表示しているものがあるんだね。

● 食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分量

栄養成分表示に記載された量 ÷ A × 1斤当たりの量(g) ÷ 1斤をスライスした枚数 = 食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分量

3 バランスよく
食べよう



● 食パン:1斤(6枚切り)360gの場合、1枚分の食塩相当量は……

$$1.0(g) \div 100(g) \times 360(g) \div 6(枚) = 0.6(g)$$

● 朝食で食パンを2枚食べた場合の食塩相当量

$$0.6(g) \times 2枚 = 1.2(g)$$

● 1食当たりの食塩相当量

$$1.2g + 2.0g = 3.2g$$

食パン(2枚) ボンレスハム(4枚)

同じようにボンレスハム4枚当たりの量も計算すると、朝食のパンとハムの食塩相当量が3.2gになります。

朝食だけで、1日の目標量8g（健康ながさき21）のうちの40%になってしまいますね。



記載の内容は、消費者庁のホームページを一部抜粋しています。
詳細は、こちら（消費者庁ホームページ）からご覧ください。

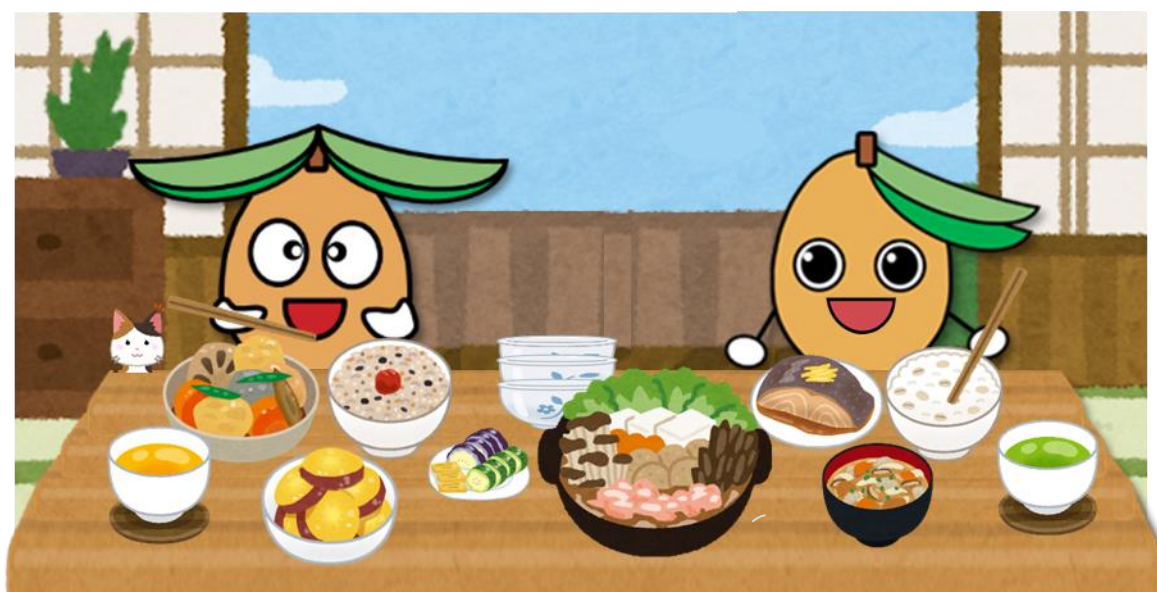
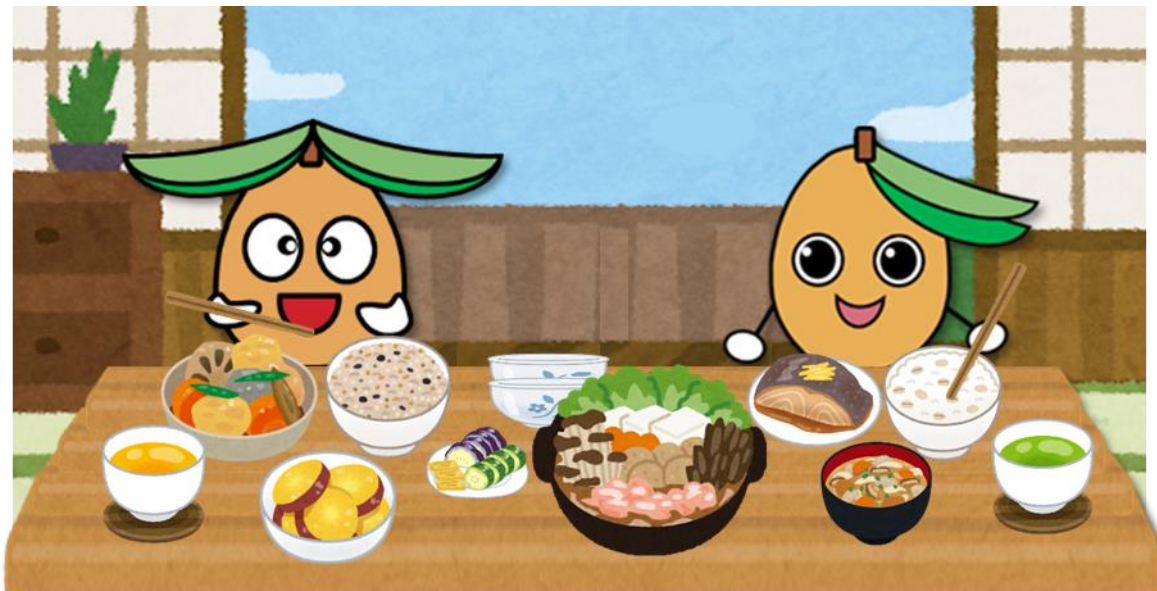
毎月8日は、減塩・野菜の日

毎日、野菜(8・やさい)をたっぷり食べて、食塩は1日8g未満！

『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。



85 号の答え ①ふくろう ②腕の位置 ③木の大きさ ④三方の穴の大きさ
⑤五重塔の塔の数 ⑥びわ太郎の眉毛 ⑦枝の大きさ

※87 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 **54** (11月12日時点)



12 食育を
推進しよう



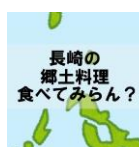
Instagram・X 配信中

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

