

びわ太郎いただきます 元気がさき おいしか県 食育通信

長崎県食品安全・消費生活課 電話 095-895-2366 FAX095-824-4780

<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>

農林水産省の 食育動画・デジタル食育ガイドブック



令和4年
なつ号
(60号)

デジタル技術を活用した食育（オンラインイベントや食育動画、SNS やアプリの活用等）に取り組むためのヒントをまとめたデジタル食育ガイドブックが農林水産省ホームページに公開されました。

トライ&エラーの繰り返し、デジタル食育の上達につながります。「新たな日常」におけるデジタル食育の推進に、ぜひチャレンジしてみてください。

デジタル技術を活用した食育の推進 デジタル食育ガイドブック



農林水産省

詳しくは、こちらをご確認ください。

出典：農林水産省ウェブサイト

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/index.html>



食育ボランティアの活動報告



八江農芸株式会社（諫早市）

～タネ屋さんの食育授業～

実施日時 令和3年10月7日（木）・12月22日（水）
開催場所 諫早市立上山小学校 対象者 2年生 65名

子ども達に自分で野菜を育ててもらい、栽培の楽しさを実感してもらうための取組を行いました。10月7日（木）の授業は、畑にコマツナ、ホウレンソウ、ミニ大根の種まきを、プランターには、長崎伝統野菜の東方紅大根と長崎赤かぶの種まきをした後、スーパーで販売している野菜との違いを勉強しました。

12月22日（水）の授業は、自分たちで育てた野菜の収穫を行いました。自分たちで育てた野菜が、大きく育ったことに達成感いっぱい、野菜を育てる楽しさを笑顔で実感しました。

また、シャーレに入った種が何の種なのかを考える「タネのクイズ」を行い、種子に関心をもってもらえました。



長崎地区漁業士会（長崎市）

～水産教室～

実施日時 令和3年11月10日（水）
開催場所 西海市立大島東小学校 対象者 5年生 26名

地元漁業者等の協力のもと、魚のまち長崎応援女子会の料理研究家赤崎先生、(有)大島水産種苗（魚類養殖業）の耕田部長を講師に招き、水産教室を開催しました。

アジのさばき方や調理レシピについての動画を視聴するとともに、地元養殖業の状況について、耕田部長から写真やクイズを交えながら紹介がありました。また、赤崎先生から地元で採れた季節のものを食べることで、無駄なく全てを頂くこと、地元で生産されたものを地元で消費することの大切さ等についての話がありました。講師の方の話は分かりやすく、児童の皆さんは楽しみながら、熱心に講師の話を聞いていました。





地域の活動報告



9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



学校法人有明学園 島原中央高等学校（島原市）

～郷土料理講習会～

実施日時 令和3年12月16日（木）

開催場所 島原中央高等学校 対象者 20名

フードデザインの教科の中で、日本の食文化・食育について授業で学び、実際に島原地方で伝統的に食される「貝雑煮」「いぎりす」を調理し、味わってみる体験をしました。

貝雑煮を初めて食べた人、餅を丸めるのがうまくいった、素餅がとてもおいしかったなど、郷土料理をしっかりと五感で堪能したようです。

また、貝雑煮で使った昆布と鰹節を佃煮にし、食材を無駄にしないということを学習する機会にもなりました。



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験しよう



新松浦漁港新星鹿支所（松浦市）

～おさかな教室～

実施日時 令和3年12月14日（火）・15日（水）

開催場所 松浦市立星鹿小学校 対象者 3・5年生及び保護者

長い間恒例となっている「おさかな教室」を、星鹿小学校で開催しました。

3年生は、丸ごとの魚に触れることから始めました。魚を3枚にさばき、ミンチにして2種類のかまぼこを作りました。

5年生は、魚を3枚にさばき、アジフライを作りました。

2学年とも、学校田で収穫した米をじゃこめしにして、イカリングをそえた後、楽しい給食の時間を過ごすことができました。

保護者の方の参加も多く、若いお母さん方にも勉強になったとの声をいただき、たいへん良い時間になったと思います。





長崎県立ろう学校（大村市）

～収穫したもち米で、餅つき大会～

実施日時 令和3年12月22日（水）

開催場所 長崎県ろう学校 対象者 小学部児童

米への興味や関心を高めるとともに、食べ物の大切さに気付くことを目的として、小学部では毎年、隣接する大村城南高校の田畑で『田植え・収穫』の体験を実施しています。

今年は、収穫したもち米を使って「餅つき大会」を実施しました。普段の米の形状から餅へと変化する工程では、驚きの声と歓声が上がりました。5・6年生では、季節の行事として『鏡餅』を作り上げることができました。



いちご西保育園（諫早市）

～「昆布・いりこ・鰹節」に触れ、

日本伝統の「うまみ」を伝える～

実施日時 令和3年11月24日（水）

開催場所 いちご西保育園 対象者 3・4・5歳児

11月24日の『和食の日』に、消毒、手洗いの衛生面に留意しながら、かつお節、いりこ昆布の匂いを嗅いだり触ったりして、出汁の美味しさを知る体験をしました。「なんか良い匂いがするよ」「昆布は固いけど、水に入れたら柔らかくなるの？」「削り節って木みたいね？」と、たくさんの質問が出ていました。

簡易コンロを使って、皆の前でいりこを使い味噌汁の出汁を取り、豆腐とワカメを入れ、10月に子どもたちと作った味噌を入れ味噌汁の出来上がりです。出来上がった味噌汁は、「最高に美味い！」と、満面の笑みでした。味噌汁は、私たちの体にとっても良いことを伝えました。

保護者の方にも試食していただき、「保育園での子どもの味噌汁の味がわかりました。家での濃い味を見直します」「出汁って、大事ですね！」「お家での味噌汁の味の参考になります！」という感想が、たくさん聞かれました。

保育園では、これからも和食の美味しさを伝えていきたいと思います。





ほほえみ保育園（長崎市）

～もちつきと鏡餅づくり～

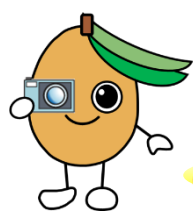
実施日時 令和3年12月7日（火）

開催場所 ほほえみ保育園 対象者3・4・5歳児

田植え、稲刈りを体験した農家さんからいただいた「もち米」で、杵と臼を使ってもちつきをしました。

もち米が蒸し上がる時のにおい、もち米の味、もちもちした感触を体験し、ついて丸めたお餅がお正月に飾る鏡餅となり、喜びを感じる貴重な経験になりました。

食材が育ち、食べられるようになる過程を、1年通して学べました。



栄養士会からのお知らせ



健康な食生活への提案

サステナブルな栄養を皆さんに

『栄養の日 2022』in 長崎

長崎市ベルナード観光通りにて開催決定！！

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ

開催日:

令和4年7月31(日)

11:00~15:00

（公社）日本栄養士会では国民が“栄養”に触れ“栄養”を考えるきっかけづくりとなるよう8月4日を「栄養の日」8月1日から7日を「栄養週間」と制定しました。

（公社）長崎県栄養士会では「食と栄養」のイベントを今年度は長崎市で開催いたします。

**予定しておりました「栄養の日」は、
延期になりました。（開催日時未定）**

主催/公益社団法人 長崎県栄養士会

問い合わせ先 長崎県栄養士会事務局

TEL 095-822-0932



家庭での食品ロス

出典：消費者庁ウェブサイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/)

参考になる書籍や

ウェブサイトなどを活用しましょう

家庭から、どんな食品ロスが出てしまっているかを見直し、それを繰り返さない工夫をすることが重要です。自分に合った方法や削減方法を探してみてください。
これからも楽しんでお買い物、お片付け、お料理をしましょう！

検索ワード
・食材 保存 テクニック
・野菜 保存方法
・消費者庁 食品ロス削減
・食品 収納
・節約 レシピ
・冷蔵庫 整理
・リメイク 料理
検索



それでも残った食材をいかす方法！

知っていますか？ 「フードドライブ」、「サルベージ・パーティ」

フードドライブとは

家庭で余っている食べものを持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動です。全国では、スーパーマーケットや地方公共団体に常設の専用BOXが設置されているところもあります。定期的に受付をしている施設や団体、イベント会場での実施など、あなたの地域にも、フードドライブを行っているところがないか調べてみませんか？

お中元やお歳暮で、もらった缶詰なんかいいかもね。



サルベージ・パーティ

家庭で余っている食材を持ち寄り、調理した料理でパーティをすることをサルベージ・パーティと言います。参加者で調理したり、プロのシェフが調理してくれる会もあります。そのままと捨てられてしまったかもしれない食材が、おいしい料理に変身するだけでもワクワクしますね。みなさんもぜひ、お試しあれ。

楽しそうやってみたい！ SNSでも人気のハッシュタグなんだって！



食品ロスの現状

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。



日本の食品ロス量は年間600万トン超
毎日、大型(10トン車)トラック約1,700台分の食品ロスが発生

世界中で捨てられる食品は1年間に約13億トン。世界の人々が食べるために生産された食料の約3分の1に当たります。
年間1人当たりの食品ロス量は約50kgで、年間1人当たりの米の消費量に相当します。

食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス量は年間600万トン超のうち、約半家が家庭から発生しています。

家庭からの食品ロス量は全体の約半分。わたたち一人一人が、食品ロス削減をしないとね。



食品ロス削減に大切だと思うもの



1位 2位 3位 (回答数) n=50

計量・削減取組実施グループ「食品ロス削減に大切だと思う上位3つを選んでください。」において、1位に選ばれた回答が上位の項目

※平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

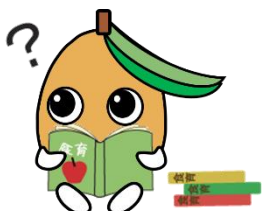


memo

食品製造業・卸売業・小売業、外食産業の取組

- ・食品製造業・卸売業・小売業における納品期限の見直し
- ・食品リサイクル法により、食品廃棄物の量を減らしたり、肥料等に再生利用することが求められている
- ・容器包装の改善による、鮮度保持期限の延長や、個包装化商品の開発
- ・印字ミスや外箱の変形等で販売できない食品をフードバンクへ寄付し、必要としている人や施設への提供
- ・小盛り、小分けメニューの採用、宴会での食べ残し対策

食品メーカーや外食店でも、いろんな取組を行っています。



食品の家庭備蓄のすすめ

いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。

大型スーパーマーケットの防災防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物ついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので、「ローリングストック」もおすすめです。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。



レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。

試食のススメ

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

発災当日の備えは？

〈水1リットル+調理不要な非常食3食〉

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、しばらくは余震で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといでしょう。

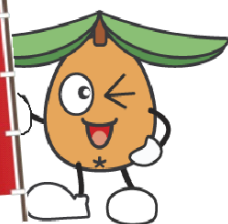
県からのお知らせ

12 食育を
推進しよう



6月は『食育月間』
毎月19日は『食育の日』

食育の日



食育推進基本計画では、国や地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」として定めています。

また、同計画では、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、毎月19日を「食育の日」として定めています。

この機会にぜひ、地域で開催される食育月間のイベントに参加したり、食育の実践に取り組んでみてはいかがでしょうか。

農林水産省ホームページより

「令和4年度食育月間ポスター」がダウンロードできます。⇒



募集

「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」

家族や友達と、一緒に食べる楽しさをテーマにした《絵画》《標語》を募集しています。

【募集期間】

令和4年6月1日（水）～9月30日（金）

【応募資格】長崎県内に居住している方

【賞】 優秀賞 各部門から1点

佳作 全部門の中から10点程度

※詳しくは、ホームページにて確認できます。→

1 みんなで楽しく
食べよう



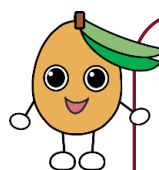
『間違い探し』 間違いは7箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。答えはホームページに掲載中！

59号の答え ①お城右側の旗の向き ②猫の位置 ③犬のリード ④桜の木の横のつくし
⑤桜の花 ⑥気球に乗っている人数 ⑦お城入口の扉の色



※びわ太郎食育通信に掲載する食育活動の情報をお寄せ下さい。

長崎県 食品安全 検索



この紙面への掲載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。

《送り先》〒850-8570

長崎市尾上町 3-1

長崎県食品安全・消費生活課

TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

《ホームページ》<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp