

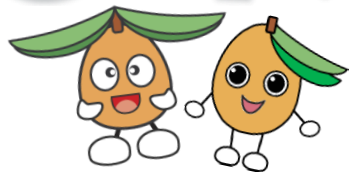


食の安全と食育に関する情報提供

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
3 月号
(79 号)



2 朝ごはんを
食べよう



12 食育を
推進しよう



令和 6 年度「食育啓発作品コンクール」 作品募集の優秀賞の表彰式



令和 7 年 2 月 7 日(金)、令和 6 年度「食育啓発作品コンクール」作品募集の優秀賞の表彰式を行いました。

受賞者の喜びに満ちた笑顔で賞状を手に入れている様子が印象的でした。



おめでとうございます！

絵画 優秀賞！

タイトル:朝ごはんで スイッチ ON

大村市立大村中学校 2 年生
小野美咲 さん



おめでとうございます！

標語 優秀賞！

「おはようと

えがおあつまる

あさごはん」

川棚町立川棚小学校 1 年生
中山さら さん

絵画 優秀賞！

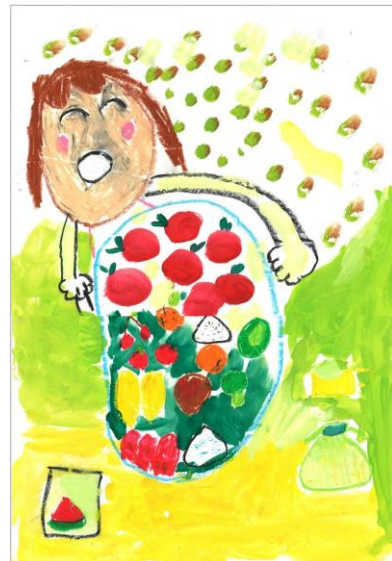


大村市立大村中学校 2 年生
小野美咲 さん

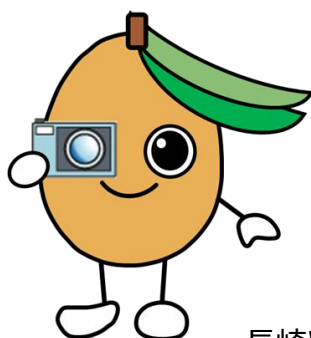
絵画 佳作！



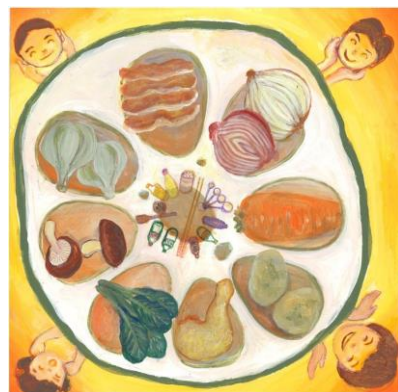
大村市立大村中学校 1 年生
園田莉子 さん



春日幼稚園
大守藍子さん



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 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

～みんなで広げよう、食育の環～

第10回

しまばら 食育フェスタ

12 食育を
推進しよう



3月20日(木・祝)

9時30分～12時30分

場所:島原市保健センター

(霊南二丁目45番地)

参加
無料



★郷土料理「ろくべえ」の試食

(200食限定!)



ろくべえ作りの
見学も実施します♪



イベント詳細



★各種体験・展示コーナー

お土産付きのコーナーも♪
内容は当日のお楽しみ!

食育ゲーム



ベジチェック



歯科相談



食育クイズ・ゲーム、ベジチェック(推定野菜摂取量の測定)
九州各県のお茶試飲会、歯科相談、フッ素塗布
ブラッシング指導、食育活動パネル展示 など

【主催】島原市食育推進会議、島原市

【協力】長崎県県南保健所、島原南高歯科医師会、長崎県栄養士会島原支部、島原市保育会、
島原市私立幼稚園協会、島原南高歯科衛生士会、島原市食生活改善推進員協議会、
島原市健康づくり推進員連絡会、島原市民生委員児童委員協議会連合会、
長崎県立島原農業高等学校、長崎県食品安全・消費生活課、長崎県食育推進ネットワーク

【問い合わせ先】島原市保健センター (0957-64-7713)

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



さざ健康&食育フェア(佐々町) ～住民の健康増進を図るため～

開催日時: 令和7年3月9日(日)

開催場所: 佐々町多世代包括支援センター

講演会や歯科ブース、食育ブース、健康チェック、さざまる市場、ボールプールなど、高齢者から子どもまで多世代が楽しめる内容盛りだくさんで行われ、多くの参加者で賑わいました。

天候にも恵まれ、長崎健康づくりアプリ「歩こーで！」に掲載中のスタンプラリーウォーキングコースを佐々の歴史や佐々川沿いの河津桜、菜の花などの風景を楽しみながら歩きました。

佐々町食生活改善推進員が作った減塩の豚汁配布では「具たくさんで美味しかね～」と笑顔がみられました。佐々町では、これからも皆さまの健康づくりをサポートしていきます。

【フェア内容】

- ・歯科ブース…歯科相談・噛む力チェック
- ・講演会…「知ってほしい乳がんのこと」
- ・食育ブース…ベジチェック・味覚チェック・食育 PR(長崎県食品安全・消費生活課)・豚汁配布
- ・健康チェックブース…運動相談・脳年齢・血管年齢・骨密度測定
- ・ウォーキング…歴史探訪ミニウォーキングとちょこっと筋トレ
- ・さざまる市場… 障がい福祉事業所・親の会
- ・キッズスペース…ボールプール ・人権について



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



1 みんなで楽しく
食べよう



3 バランスよく
食べよう



(株)セブン-イレブン・ジャパン ～オイトイベントミーティング～
ながさき健味んメニューの周知をしました。

長崎県民の食の課題による野菜摂取量の減少・塩分摂取量の増加を問題提起し、オイトイベントミーティングを3回実施(各 CVS、スーパー、大学、国保・健康増進課)。セブンイレブン様では、啓発用リーフレットの掲示にてご協力しました。



くわしくは、こちらを
ご覧ください↓



8 食べ残しを
なくそう



12 食育を
推進しよう



イオン九州株式会社 ～フードドライブ活動～

県内店舗で毎月、店頭でフードドライブ活動を実施しています。

回収食品は、フードバンク協和さまを通じて、子ども食堂等に寄附しています。

ご提供いただきたい食料品

○ お持ちいただきたい食品

- お米
- パスタ・素麺
- 缶詰・トルト食品・インスタント食品
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ
- お菓子類
- 調味料(しょう油・食用油・お味噌)

※賞味期限1か月以上残っている常温保存が可能な食品

✕ 受け付けできない食品

- ✕ 開封されているもの
- ✕ 賞味期限が1か月を切っているもの
- ✕ アルコール(みりん・料理酒は除く)
- ✕ 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ✕ 成分またはアレルギー表示がないもの
- ✕ 製造者または販売者が表示されていないもの

ご不明な点がございましたらスタッフへお尋ねください。



くわしくは、こちらをご覧ください⇒

「もったいない」を(ありがとう)へ

フードドライブにご協力ください!

(食料品の寄附)

ご家庭に眠っている まだ食べられる食品を お持ちください

フードドライブとは?
家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている福祉施設や、子ども食堂などに寄附する活動です。

※賞味期限/毎月第2月曜日～第3日曜日まで

○ お持ちいただきたい食品

- お米
- パスタ・素麺
- 缶詰・トルト食品・インスタント食品
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ
- お菓子類
- 調味料(しょう油・食用油・お味噌)

※賞味期限1か月以上残っている常温保存が可能な食品

✕ 受け付けできない食品

- ✕ 開封されているもの
- ✕ 賞味期限が1か月を切っているもの
- ✕ アルコール(みりん・料理酒は除く)
- ✕ 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ✕ 成分またはアレルギー表示がないもの
- ✕ 製造者または販売者が表示されていないもの

2024-2025年 フードドライブ開催日のご案内			
2024年 3月 第1回	2024年 4月 第1回	2024年 5月 第1回	2024年 6月 第1回
3/11(月) 17(日)	4/8(月) 14(日)	5/13(月) 19(日)	6/10(月) 16(日)
2024年 7月 第1回	2024年 8月 第1回	2024年 9月 第1回	2024年 10月 第1回
7/8(月) 14(日)	8/12(月) 18(日)	9/9(月) 15(日)	10/14(月) 20(日)
2024年 11月 第1回	2024年 12月 第1回	2025年 1月 第1回	2025年 2月 第1回
11/11(月) 17(日)	12/9(月) 15(日)	1/13(月) 19(日)	2/10(月) 16(日)

※イオン九州株式会社 ※九州農政局

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験をしよう



カゴメ株式会社九州支店

植育からはじまる食育の活動として、トマト苗配布
長崎県内小学校 9 校から応募がありました



ご好評につき、今年度の受付は締め切らせていただきました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

トマトジュース用、トマト苗(凛々子)の 25 年春に応募があった小学校へ配布する企画の案内を行ったところ、長崎県内 9 校の応募がありました。来年以降参加学校を増やすためにしっかり総括し来年へつなげていきます。

トマト栽培を通して子どもたちの「命への関心」と「感謝する心」を育み、野菜好きのきっかけとなることを願っています。



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



12 食育を
推進しよう



大塚製薬株式会社長崎出張所

～食育アプリについて～

食材キャラクター“もぐみん”を集めて町を発展させよう!

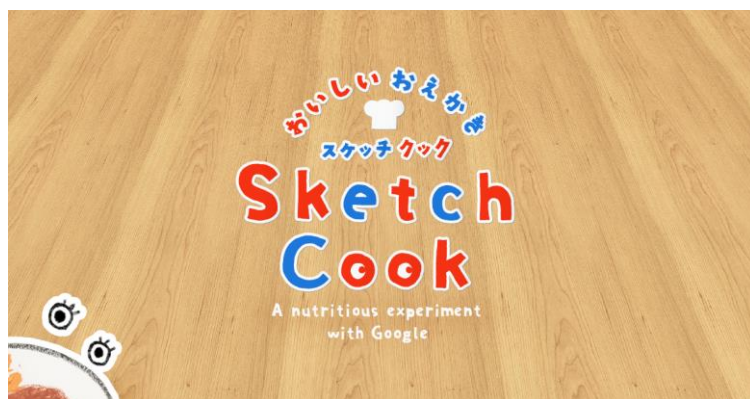


大塚製薬が提供する食育ゲームアプリ「もぐもぐタウン」は、日々の食事を通じて楽しく食材や栄養について学べるアプリです。ユーザーは町の市長となり、食事をスマートフォンやタブレットで撮影すると、食材を認識してキャラクター「もぐみん」がARで登場します。クイズに答えて「もぐみん」を仲間にし、町を発展させながら、食事や栄養バランスの大切さを学ぶことができます。

子どもから大人まで幅広い年齢層が楽しみながら食や栄養について学べる内容となっています。

日々の食事をより楽しく、学びのある時間にしてみてはいかがでしょうか。

食育アプリ「スケッチクック」が、文部科学省・令和元年度「青少年の体験活動推進企業表彰」の審査委員会優秀賞を受賞しました。



大塚製薬が提供する食育アプリ「おいしいおえかき SketchCook」は、子どもたちが描いた料理の絵を実際のレシピに変換し、親子で楽しく食や栄養について学べるアプリです。このアプリでは、子どもが描いた料理の絵をアプリで撮影すると、最新のAI技術によりその絵が実際の料理画像に変身し、レシピが表示されます。さらに、栄養バランスを考慮した食べ合わせの良いメニューも提案され、親子で楽しく栄養について学ぶことができます。食事や栄養について楽しく学んでみてください。

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



長崎県茶業振興協議会

県産茶の美味しさや効能等を周知することで県産茶への興味・関心を喚起し、消費拡大を図るとともに、ご家庭でお茶を入れることを通じた家族団らんの時間の創出や食育の推進を目指しています。

長崎県立長崎東中学校 1年1組～3組 合計 120 名

- ① 県内のお茶産地、製法、お茶の歴史の講義
- ② 県産茶の美味しい淹れ方(水出し緑茶およびお湯)



長崎県産茶の茶種、産地、歴史を紹介して、2名1組で急須を使って淹れ方を体験・試飲しました。

次に4名1組で水出しボトルを使って水出し緑茶づくりを体験・試飲しました。茶香炉の説明もしました。



地域イベントの活動報告

食育事業を行う県の関係課や長崎県食育推進ネットワーク会員等と連携して、市町イベントに参加し食育の啓発を行いました。

12 食育を
推進しよう



第3回長与町主催体験型健康づくりイベント しっとく なつとく はかっとく 知っ得・納得・測っ得

親子でも
楽しめる♪

長与町健康づくり強化期間 3/1～3/31

令和7年

雨天決行

参加費無料

3/9日

10:00～15:00

長与町民体育館で開催!

- 来場の際には
- 動きやすい服装 (タイツ×)
 - リーフレット
 - 体育館シューズ (あれば)

令和7年3月9日(日)、長与町主催体験型健康づくりイベント『知っ得・納得・測っ得』が、ながよシーサイドマルシェにあわせて、長与町民体育館で開催されました。

色々なブースで自分の体の状態を測定したり、体を動かしたりした参加者の皆さまが、クイズに挑戦! 郷土料理や長崎県の農林水産物、食の安全について等、食育に関する情報をお届けしました。

お子さまから大人の方まで挑戦いただき、意外と大人の方が食育を知らないかも、勉強になった! と参加者の方からお声をいただきました。



けんみん ながさき健味んメニュー

パスティNagasaki監修!

《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

ながさき健味んメニュー お弁当版レシピ新登場!

季節にあわせた食卓バージョンに加えて
お弁当バージョンのレシピが
完成しました。



2025年春バージョンレシピ完成!!



Photo : M. Matsuo

- 《主食》 雑穀入りごはん
- 《主菜》 さばのみぞれ煮
- 《副菜》 焼き野菜のマリネ風
キャベツとほうれん草のピーナツ和え
- 《汁物》 豆腐とえのきのみそ汁

＜栄養価＞

エネルギー	622 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	25.8 g
食塩相当量	2.7 g

＜野菜の量＞

総量	190 g
うち緑黄色野菜	90 g

《主菜》 あじのマスタードソース

* 材料 (1人分量 : g) *		* 作り方 *
さば	70	① さばは一人あたり2切れに切りふり、塩をしてしばらくおく。
食塩 (ふり塩)	0.2	② ①の水気をきり片栗粉をまぶし油で揚げる。
片栗粉	5	③ だいこんをすりおろし、ざるに入れて軽く水分をきる。
揚げ油	8	④ 鍋にAの調味料を入れ、火にかける。沸騰したら②のさばを入れ煮る。
だいこん	50	⑤ ④におろしだいこんを加え、火を止める。
砂糖	2	⑥ 皿に⑤のさばとおろしだいこんをのせ、根元を切り落としたかいわれだいこんを上にはらす。
酒	3	
こいくちしょうゆ	5	
だし汁	50	
かいわれだいこん	3	

ながさき健味んメニュー



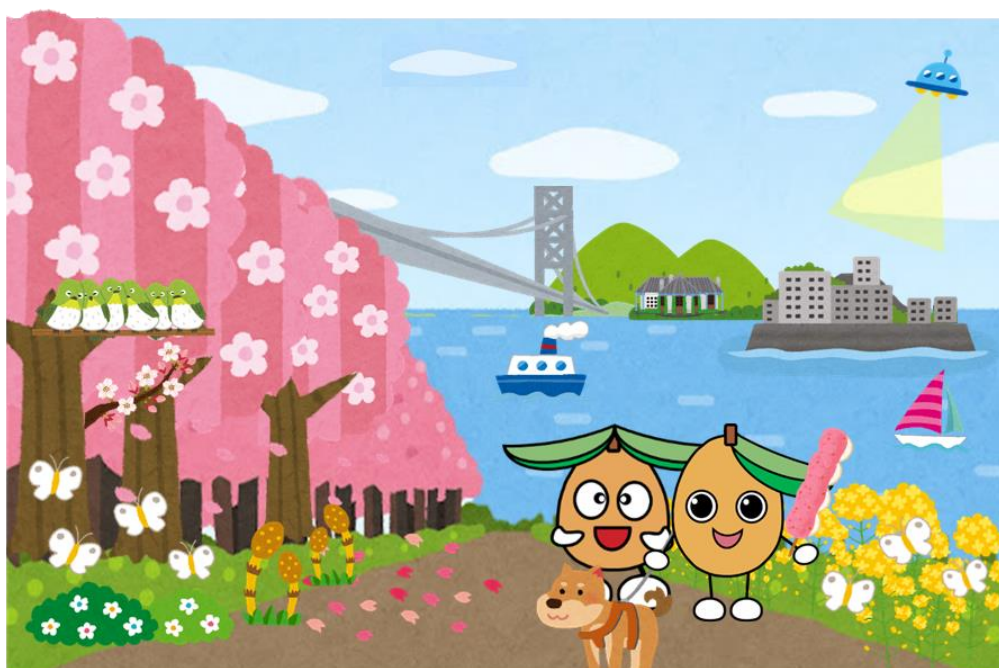
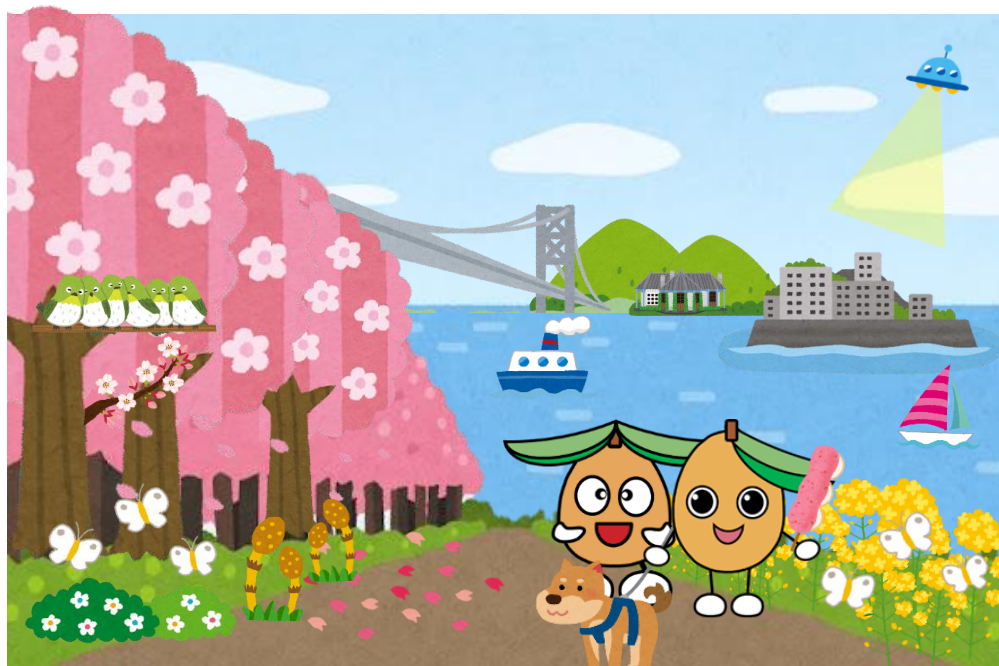
資料提供 : 長崎県国保・健康増進課

減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

『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。



77 号の答え ①吸い込み口の数 ②時間が違う ③紐の位置、長さ
④大豆の量 ⑤葉っぱの数 ⑥目が違う ⑦赤鬼の口の形



※79 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!!

＼ 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つていただき、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。



長崎県食育推進ネットワーク会員一覧は、[こちら](#)→

会員数 **41** (3月18日時点)



長崎県食育推進ネットワークの会員の皆様へ

日ごろより食育の啓発活動にご尽力くださり、誠にありがとうございます。ございます。

会員の皆様の活動を共有させていただき、より良い運営につなげるために、令和6年度の食育活動に関する報告の提出をお願い申し上げます。

食育活動報告書様式は、ホームページにて掲載しております。

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/torikumi/list.php?ct_id=47

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

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。

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

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



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」に

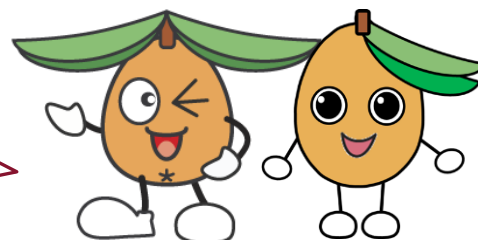
「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスを
二次元コードよりご登録お願いします。

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

