



食育活動報告集 2020



食育スローガン



ごはんを中心に

米を中心に、栄養バランスが優れた「日本型食生活」を実践し、「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、しっかりと朝食を食べましょう。



島民の食卓を

食に関する正しい知識や選択する力を身につけ、家族や友人と一緒に食卓を囲み、心身の健康と豊かな人間性を育みましょう。



海の幸、山の幸で豊かにします

豊かな自然の恵みに感謝し、五島でとれる食材に関心をもち、大切に作る心を育てましょう。

「食」は、生涯にわたって心身の健康を保ち、豊かな人間性を育みます。

五島市では、恵まれた地域資源を活かし、家庭だけでなく保育所や学校、地域、食にかかわるあらゆる関係機関・団体等との連携により、市民一人ひとりがライフスタイルに合わせた望ましい生活習慣を身に付け、実践に繋げることができるよう、食育の推進に取り組んでいます。

この報告集は、さまざまな食育活動に取り組まれている団体から令和2年度に行った活動について報告をいただき、それらを取りまとめたものです。

ぜひ、これらの取組を参考にしながら、地域での食育活動をさらに推進していただければ幸いです。

問い合わせ先
五島市福祉保健部 国保健康政策課
TEL：0959-74-5831

目 次

五島市食生活改善推進協議会	・ ・ ・ ・ 3
五島市保育会食育部会	・ ・ ・ ・ 4
生活研究グループ	・ ・ ・ ・ 5
ごとう農業協同組合女性部	・ ・ ・ ・ 6
下五島地区漁協女性部連絡協議会	・ ・ ・ ・ 8
五島市教育研究会給食部会	・ ・ ・ ・ 9
五島市学校栄養職員部会	・ ・ ・ ・ 10
五島市学校保健会養護教諭部会	・ ・ ・ ・ 11
五島市 PTA 連合会	・ ・ ・ ・ 12
五島市	・ ・ ・ ・ 13

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市食生活改善推進協議会
取組の名称	適塩普及活動「適塩みそ汁試食会」
実施時期	令和3年1月7日
取組内容	<p>【目的】 働く世代、中高年への適塩の普及</p> <p>【対象者】 玉之浦小中学校職員、五島農協玉之浦支所職員、玉之浦中川保育所：14名</p> <p>【内容】 玉之浦小中学校にて具だくさんみそ汁の調理 いりこでだしをとり、大根、白菜、人参、しめじ、ネギ等を入れ、 塩分0.8%で調理</p> <p>昼食に合わせ、それぞれの会場（職場）にて試食した。 食生活についてのアンケートを実施し、生活習慣病予防のための適塩普及活動を行った。 当日は、朝から雪が降っており、温かい具だくさんみそ汁で身も心も温まると喜んでもらった。減塩に気を付けたいとの感想があった。</p>

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市保育会食育部会
取組の名称	食育活動
実施時期	
取組内容	<p>【目的】 研修や調理実習を通して子どもたちへの安心・安全な食の提供及び子どもたちが意欲的に食事ができるような知識のスキルアップを目指す。</p> <p>【対象者】 五島市保育会食育部会</p> <p>【内容】 毎年実施しているが、令和2年度はコロナ感染予防のため未実施</p>



食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市生活研究グループ
取組の名称	中学校での食育
実施時期	令和3年2月3日
取組内容	<p>【目的】 富江町の郷土料理の普及</p> <p>【場所】 富江中学校</p> <p>【参加者】 富江中学校3年生 32名 その他7名</p> <p>【実施内容】 角ずし作り</p> <p>女子生徒は上手に作りますが、今回は男子生徒も上手に薄焼き卵を作っていました。できあがった角ずしをおいしいと言って皆さん全部食べていました。</p>

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	J A ごとう女性部
取組の名称	料理教室
実施時期	12月12日(土)
取組内容	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支部活動の活性化と部会員の交流 <p>【対象者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性部員 <p>【メニュー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・海鮮渦巻きずし・凍り豆腐のふわふわ揚げ・たたきれんこんの南蛮風 ・カリフラワーとエビの梅だれ・カブと糸寒天のみぞれ和え ・カボチャの白玉小豆添え <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>コロナ渦で活動が出来ない日々が続きましたが、予防対策をしっかりと取りながらお持ちかえり出来るお弁当にして料理教室を開催しました。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	J A ごとう女性部
取組の名称	ケーキ作り
実施時期	12月7日(月)
取組内容	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支部活動の活性化と部会員の交流 <p>【対象者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性部員 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリスマスケーキデコレーション <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>簡単で美味しいものをとということで、デコレーションのみのケーキ作りを開催。久しぶりの集まりと、甘い匂いに作業中は皆ニコニコ。</p>

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島地区漁協女性部
取組の名称	簡単に作れるのり巻き作り
実施時期	令和2年11月29日
取組内容	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家にある材料で簡単に作れる料理作り ・バランスよく食事をしていくことで健康を維持することができる <p>【対象者】</p> <p>ミニデイサービス利用者及び地区高齢者、一般の方々：21名</p> <p>【場所】</p> <p>黒瀬児童館</p> <p>【内容】</p> <p>①講話：「バランスの良い食事のすすめ」 (のりの栄養、健康への効用、1日摂取量の目安について)</p> <p>②調理実習</p> <p>手巻のりにほうれん草、人参、かまぼこやソーセージを巻く。 (家にある材料を使う。炒りたまご等を入れても良い。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すし飯を混ぜないので簡単にできる。ひと口サイズに切ると食べやすい。 ・子ども達と一緒にでき、来客時にもごちそうに見える。 ・みそ汁や吸い物にのりを散らし、普段から健康づくりを意識してほしい。


食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市教育研究会給食部会
取組の名称	指導者の資質向上と食育指導の充実 コロナ禍でも子ども達の給食をいかに楽しく過ごさせる工夫
実施時期	5月～2月
取組内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">年間計画で予定していた郷土料理調理実習が実施できなかった</p> </div> <p>◎コロナ禍で、8月の郷土料理調理実習が中止となったが、各給食センターで実施している郷土料理、地場産業を使用したレシピを持ち寄り、レシピ集を作成した。</p> <p>また、1月の全国学校給食週間に合わせて、各栄養士で食育だよりなどでレシピの紹介を行うなどコロナ禍でも、各自できることを工夫し、食育にも取り組んだ。</p> <p>※「郷土料理調理実習」が中止となったが、今後も食育に関連し、こういった取り組みを積極的に計画する予定である。</p> <p>【年間計画(予定)】</p> <p>6月 給食部会 テーマの決定</p> <p>8月 郷土料理調理実習</p> <p>10月 衛生管理研修</p> <p>1月 学校給食週間の取り組み（各校）</p> <p>2月 レシピ集作成</p> <p style="padding-left: 40px;">給食部会 まとめと次年度に向けて</p>

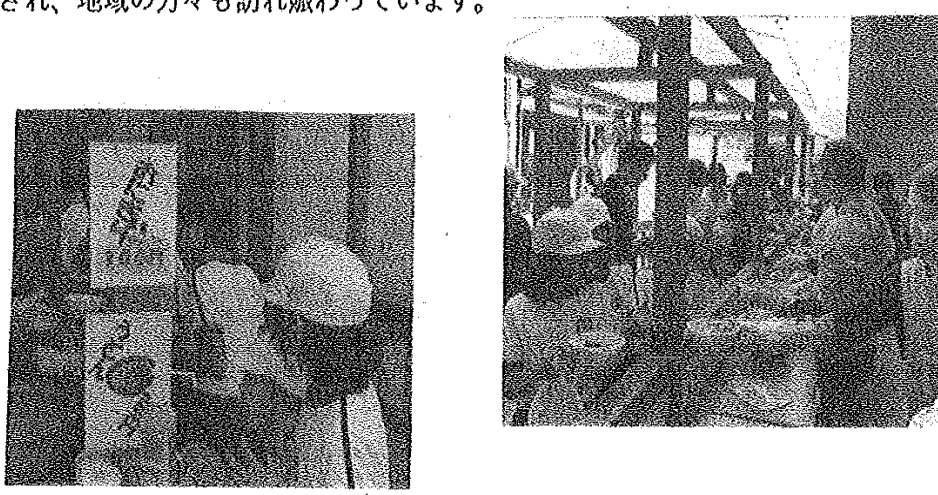
食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市栄養教諭・学校栄養職員部会
取組の名称	学校における食育
実施時期	令和2年4月～令和3年3月
取組内容	<p><栄養教諭・学校栄養職員が関わる食育指導></p> <p>○授業（学級活動、総合的な学習、家庭科、保健等）</p> <p>小学校：1年 野菜となかよくなるろう 2年 好き嫌いせずに食べよう 3年 おはし名人をめざそう 4年 よりよく体を発育させるために 5年 3つの食品のグループとその働き 五大栄養素の働きを知ろう 6年 バランスの良い献立を考えよう など</p> <p>中学校：弁当の日プロジェクト 地域の食文化（五島のおいしいものを使って給食の献立を考えよう） 地域の食材を使って調理をしよう（郷土料理、地産地消） など</p> <p>○給食時間の指導 小学校：地産地消 そしゃく 食事マナー 食べ物のはたらき 等 中学校：食品ロス 栄養素 食事マナー 地産地消 など</p> <p>○食事マナー指導 おはし検定の実施 豆つかみ大会の実施</p> <p>○給食集会の実施 残菜を減らす取り組み 給食クイズ 学校給食の歴史について 手洗いの大切さについて など</p> <p>○食育だよりの発行</p> <p><コロナ禍での給食時間を楽しくするための取組></p> <p>今年度はコロナウイルスの流行で、給食時間も会話をしながら食べるということもできなかった。このような中でも、給食時間を楽しいものにできるよう、各自工夫をしながら取り組んだ。</p> <p>献立の充実：九州味めぐり給食 全国味めぐり給食 セレクト給食 リクエスト給食 しま留学生の出身地郷土料理給食 サプライズ給食（ハート型にんじんを探す給食） など</p>


食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市学校保健会養護教諭部会
取組の名称	
実施時期	年間を通して
取組内容	<p>1 教科や学級活動での食育指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各校年間指導計画に基づき実施。栄養教諭がTTとして参加する場合も多い。 ・「ごとう出前講座」を利用し、学年別に講話を実施した。講師を招くことで生徒が興味を持って話を聞き、意識の変容に繋げることができた。 ・野菜の栽培、収穫、調理（芋挿し、芋ほり、かんころ餅、ゴーヤ、オクラ、麦等） <p>2 給食指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全学校の全てクラスで少なくとも年に一度、栄養教諭が給食指導を実施。 ・日々の給食時間の中で、給食に使われている食材の紹介やマナー指導。マナーの良い子を表彰する取組を実施する学校もある。 ・福江・岐宿給食センターでは月に1度「九州味めぐり」を開催。各県の郷土料理が給食に登場し、併せて地域の学習ができる資料を配付した。 <p>3 給食集会（給食週間の時期に実施する学校が多数）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食センターの1日や給食に携わる業者をスライドで紹介 ・食に関する絵本の読み聞かせ ・クイズ大会 ・給食川柳作成 ・給食センターへ感謝の手紙を贈呈 <p>4 残食を減らす取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食センターから各校へ残食の状況を出してもらい、各校で残食を減らすよう取り組んでいる。 <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>残食量について掲示をし、子どもたちの意識付けを行った。（崎山小）</p> </div>  <p>※今年度は、新型コロナウイルスの影響で例年行われている交流給食や体験活動ができないことがあった。しかし、リモートで集会を行った学校があるなど様々な感染対策を行いながら食育活動を充実させてきた。</p>



食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	奥浦青少年健全育成協議会
取組の名称	スポーツフェスティバルin奥浦
実施時期	11月 今年度はコロナウイルス感染症予防のため中止したが毎年行っている
取組内容	<p>【目的】 大会への参加を通して体力・技術の向上・規律ある態度の育成を図る 地域と学校の連携を深め、異世代間の交流を図り、地域活性化に努める</p> <p>【場所】 奥浦中学校グラウンド及び周辺道路</p> <p>【参加者】 奥浦小学校児童・中学校生徒・平和のぼら保育園園児</p> <p>【実施内容】 園児、児童、生徒が各マラソンコースを走ります。 マラソン後、小・中の女性保護者が作ったうどんをみんなで食べます。 マラソンを走った園児・児童・生徒は無料 その他の子供・大人は有料（100円）</p> <p>マラソン後の会場では、新米で作ったおにぎりやマドレーヌなども販売され、地域の方々も訪れ賑わっています。</p>
	


食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市長寿介護課
取組の名称	おとこの料理教室
実施時期	6回開催 (令和2年10月7日、14日、21日、28日、11月18日、25日)
取組内容	<p>【目的】 料理に接する機会が少ない65歳以上の男性を対象に、料理を学び、周囲の人においしいもの食べて貰いたいという気持ちをもってもらうこと、他の参加者とともに協力しながら調理実習や会食を通して交流の輪を広げること、また、食事を工夫して作ることの喜びや楽しみを知ってもらうことで、健康の保持、介護・認知症の予防につながる。</p> <p>【対象者】 五島市内在住の65歳以上男性</p> <p>【場所】 五島市福江総合福祉保健センター</p> <p>【内容】 第1回 豚のしょうが焼き・わかめと卵のスープ・きゅうりのおかか和え・ご飯 第2回 牛丼・みそ汁・わかめときゅうりの酢の物・ホットケーキミックスでつくるどら焼き 第3回 ナポリタン・レタス海苔しらすサラダ・カスタードプリン 第4回 天ぷら・みそ汁・ご飯 第5回 豚汁・だし巻き卵・ご飯 第6回 炊き込みご飯・あじの刺身・えのきとわかめのすまし汁 自宅で早速作り家族に振る舞った参加者もおり好評でした。</p>
	

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市国保健康政策課
取組の名称	食生活改善推進員学習会
実施時期	令和2年8月～2月
取組内容	<p>【目的】 五島市食育推進計画の基本施策である「地域における食生活の改善の推進」を実施している食生活改善推進員が、地域で質の高い活動ができるように研修を行う。</p> <p>【日時】 福江支部：8月18日（火）、11月16日（月）、2月3日（水） 玉之浦支部：10月29日（木）、11月30日（月）、2月24日（水） 三井楽支部：9月11日（金）、11月13日（金）、2月19日（金） 9時30分～13時00分</p> <p>【場所】 福江支部：五島市福江総合福祉保健センター3階 栄養指導室・調理室 玉之浦支部：玉之浦健康管理増進施設 調理室・和室 三井楽支部：三井楽町公民館 調理室・和室</p> <p>【具体的内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講話：「感染症予防について」「児童の食事について」「介護食について」「かるしおについて」 ●献立：子供が喜ぶ食事、介護食、減塩食 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

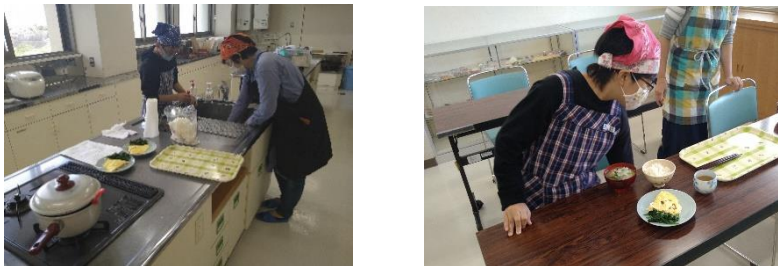
食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市国保健康政策課
取組の名称	食生活改善推進員養成講座
実施時期	令和2年10月～3月
取組内容	<p>【目的】 五島市食育推進計画の基本施策である「地域における食生活の改善に向けた取組の推進」を実践している食生活改善推進員を養成することで、地域での食生活改善の取り組みを拡大する。食生活改善推進員として活動していくなかで必要な知識をつけてもらう。</p> <p>【日時】 (10月開講) 10月 6日(火)、10月20日(火)、11月 6日(金)、 11月17日(火)、12月 2日(水)、12月16日(水) (奈留開講) 10月16日(金)、11月20日(金)、12月11日(金) 2月12日(金)、 3月 5日(金)、 3月19日(金)</p> <p>【場所】 五島市福江総合福祉保健センター3階 栄養指導室・調理室</p> <p>【具体的内容・献立】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①食生活改善推進員と地区組織活動「身体あったかメニュー」 ②国民の健康状況と生活習慣病予防「おいしく食べる減塩食」 ③健康日本21「野菜たっぷりメニュー」 ④食育「子供が喜ぶメニュー」 ⑤食品衛生と食環境保全「バランス食」 ⑥身体活動・運動「ロコモ予防食」
	

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市 国保健康政策課
取組の名称	離乳食教室
実施時期	令和2年4月～令和3年3月
取組内容	<p>目的：乳児の母親が離乳食の進め方や調理法について学びながら、望ましい食生活の知識を得る。</p> <p>参加者：延38名</p> <p>内容：初期（4, 5, 7, 8, 10, 11, 1, 2月 各1回） 離乳食の基礎と進め方の講話 初期の離乳食作りの実演</p> <p>中期（5, 7, 9, 11, 1, 3月 各1回） 中期の離乳食の講話 参加者同士で交流しながら、離乳食の様子を確認</p> <p>（参加者の感想）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実演があったので離乳食への不安が解消された。 ・あまり相談する機会や他の人がどんなものを食べさせているのか知る機会がなかったので参加してよかった。 ・生活リズムが大切ということが分かってよかった。今日のレシピを参考にしたい。


食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市国保健康政策課
取組の名称	食育教室
実施時期	令和2年9月～10月
取組内容	<p>【目的】 子ども及び保護者が食育への関心を持つことを目的として食育教室を開催 広報ごとう裏表紙「スポーツ栄養で元気なごとう」と連携し実施</p> <p>【対象者】 小学校高学年（5・6年生）とその保護者</p> <p>【内容】 1回目 講話：身体づくりの基本 （①朝食を食べる、②生活リズム、③よく噛む） 調理実習：朝食メニュー （納豆オムレツ、ほうれん草の海苔あえ、具たくさんみそ汁） 2回目 講話：勝つための食事 （①栄養バランス、②熱中症予防・水分補給、③試合時の食事・補食） 調理実習：一皿メニュー （季節野菜のそぼろ丼、ミネストローネスープ）</p> <p>【場所】 五島市福江総合福祉保健センター3階 栄養指導室・調理室</p>
	

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島地区 生活研究グループ 下五島支部 五島市農林課
取組の名称	郷土料理の伝承 (ジビエ料理研究)
実施時期	令和3年3月26日
取組内容	<p>1 ジビエ料理研修会</p> <p>○第1回 ごとう農協五島がうまいより購入した五島ジビエ製の鹿肉ロース(真空パック)を使ってカツレツと混ぜご飯を作成した。 五島ジビエの鹿肉は、処理もしっかりなされており臭みもなく、赤身でさっぱりした柔らかい肉で、会員達のジビエ肉へのイメージを変えた。</p> <p>○第2回 講師に、崎山在住の小海 智さんを招いてジビエ料理の調理研修会を行った。 今回は、イノシシ肉を使用した。鹿肉より匂いも強く固いイメージのあるイノシシ肉だが、小海さんにより下処理されたイノシシ肉は臭みもしっかり抜けて柔らかくなっていた。 (下処理方法) イノシシ肉を一口大にし、生姜、長ネギの青い部分と一緒に、イノシシの脂肪部分がプルプルになるまで3時間ほど煮る。 (保存方法) イノシシ肉が空気に触れないよう煮汁と一緒に容器に入れて真空にしておく。 (会員たちの感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下処理で臭みや柔らかさがまるで違う ・料理にもよくなじむ。 ・おいしいが下処理に手間がかかる。 ・下処理は圧力鍋で時短ができそう。 <p>今後は中学校での郷土料理普及活動でもジビエ肉を利用していけたらと思う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

食育活動報告

都道府県名	長崎県
取組団体・企業名	五島市水産課
取組の名称	水産教室
実施時期	令和2年9月～令和3年3月
取組内容	<p>【小・中・高校を対象とした水産教室の実施】 実施状況：小学校4回、中学校3回、高校5回　計12回 （下五島地区漁業士会、五島水産普及指導センターと共同開催）</p> <p>【実施内容】 下五島地区漁業士会の漁業士（五島市の漁師）、五島水産普及指導センター職員、五島市水産課職員らの共同開催で、五島市内の小・中・高校を対象に水産教室を行った。</p> <p>水産教室では、はじめに、漁業士による漁業に関する講話や五島水産普及指導センター職員、五島市水産課職員による五島市の水産業についての講話を行った。その後、魚のさばき方の講習を行い、漁業士に教わりながら実際に児童生徒らも魚をさばいた。最後にさばいた魚の調理し、試食を行った。</p> <p>【水産教室の児童生徒らの感想（抜粋）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もう一度、魚をさばいてみたいと思った。 ・教えながらさばいてくれたので、ぼくもかんたんにさばくことができたのでうれかった。 ・漁師さんの魚さばきがすごくかっこよかったです。 ・五島だけでも200種類の魚が取れるがビックリしました。
	
	（写真：岐宿小学校5年生の水産教室）