



## 令和6年度講師派遣事業が盛り上がっています!!

### ☆講師派遣事業☆

県では、食育への理解を促し、食育の場（教育・保育の場、地域、家庭等）におけるさらなる食育活動の実践を図るため、食育関連の講演会等を実施する県内の学校、保育園、認定こども園等に対し、講師を派遣する事業を行っています。

#### 【11月7日（木） 厳木小学校】



↑ 龍氏の話に熱心に聞く保護者の皆さん



大塚製薬株式会社の龍公平氏により、保護者（35人）に対し「食について考える」と題して講演していただきました。

講演では、まず健康的に過ごすためには、「栄養」、「運動」、「睡眠」が大切であり、健康を維持するために必要な5大栄養素のたんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンの役割を理解してバランスよく摂取することが大事との話がありました。

続いて、食事の面からの話。朝食には、次の5つの役割がある。「①身体を目覚めさせる」「②体温上昇」「③知的作業能力向上」「④学業成績アップ」「⑤メタボ予防」。データを用いて分かりやすく説明がありました。

最後に、朝食を食べることはメリットが多いので、必ず朝食を食べてほしい。栄養・運動・睡眠のバランスを大事にして日々を健康に過ごしてほしいと話されました。

#### 【11月9日（土） 遊学舎武雄こども園】



↑ 樋口氏の話に熱心に聞く保護者の皆さん



大塚製薬株式会社の樋口智子氏により、保護者（14人）に対し「子どもの未来を育む！～朝食の重要な役割～」と題して講演していただきました。

まず、朝食欠食の実態として、20～40代の男性で欠食が多く、子どもの朝食欠食率がコロナ以降増加傾向にあるとの話がありました。次に朝食の大切さとして、「①睡眠中に下がった体温や脈拍の上昇効果」、「②エネルギー源・栄養素の補給」、「③便秘予防」、「④体温維持の効果」、「⑤良質な睡眠のため」と紹介されました。

まとめとして、子ども・家族の健康のために朝食を食べること！と締めくくられました。

## 【12月11日（水）すみれ幼稚園】



↑福山学部長の話を熱心に聞く保育士の皆さん



西九州大学健康栄養学部の福山隆志学部長から、保育士（10名）に対し『「食で育む生きる力」～食と農で子どもを育てる』と題して講演していただきました。

講演は、まず学部長作詞の「えいようのうた」「おはしのうた」を皆で歌いました。

次に、すみれ幼稚園のホームページについて話がありました。食育について明記されており、園での取組は唐津市内でリードしているのではないかと話されました。

また、保育園での食教育の重要性について話がありました。小学1年生に学校給食を初めて指導する時は「保育園の事を思い出して、同じようにするんだよ」と伝えると、子どもたちは安心した顔で食べものと接することができる。だからこそ、保育園での食育が必要不可欠である。と説明されました。

最後に、皆さんに伝えたい、「食教育は子どもの自己肯定感を育む」の言葉で講演会を締めくくってくださいました。

\*\*\*. \*

## さが食育キャラクター「たべんぼくん」活躍中です!!



～令和6年12月27日（金）九州佐賀国際空港～

2024年から2025年にかけての年末年始、九州佐賀国際空港では多くの帰省客でにぎわっていました。

家族や親戚、友人との集まりが増える、この時期に一人ひとりが食品ロス削減について考えていただくきっかけとなるよう、九州佐賀国際空港において、東京（羽田）到着便の利用客を対象に、食品ロス削減啓発グッズを配付しました。

到着ロビーでは、さかの食育キャラクター「たべんぼくん」もお出迎えし、一緒に写真を撮る方も多くいらっしゃいました。

♡ 食育活動のご紹介 その① ♡

【大川内小学校】



刈り取ったもち米でもちつきも  
するんだって！

..\*

10月10日、伊万里市の大川内小学校で全児童（計83人）による稲刈り体験が行われました。

これは、大川内小学校が取り組んでいる地域の方から提供を受けている田んぼで行う「田んぼの学校」という体験活動で、苗作り（種まき・水やり）、田植え、案山子づくり、稲刈り、脱穀、餅つき、しめ縄づくりといった年間をとおした取組とその取組の成果を地域の方を招いて発表する活動の一つとして行われたものです。

当日は、「田んぼの学校」の校長（米作りの専門家）が管理する田へ皆で歩いていきました。児童達が6月に植えた稲（もち米）は順調に育っており、その稲を下学年の児童と上学年の児童がペアを組んで、学校準備のカマを使って刈っていきました。児童達は慣れた手つきで時間いっぱい一生懸命に刈っていきました。

♡ 食育活動のご紹介 その② ♡

【嘉瀬保育園】



きな粉もちや海苔もちにして  
食べたんだって！美味しそう♪



12月19日に嘉瀬保育園で園児40人（年長児、年中児、年少児）が参加してもちつきが行われました。

もちつきの前には、絵本や紙芝居を通して親しみ、年長児の劇あそびでは、餅つきのシーンがあったそうです。

前日には、年長児が子ども用の杵などの道具を出したり、もち米を洗ったりして準備を手伝いました。

当日は、まずもち米を蒸した「おこわ」を食べて、いつものごはんの味と比べてみました。園児からは、「いいにおいがするね」「これが本当にお餅になるのかな？」や、年長児は劇あそびを思い出して「早くべったんしたいな」などの声が聞かれました。やわらかくてのびる餅に、園児は大興奮!! 他の園児や職員から「がんばれ！がんばれ！」と声援を受けて、一人一人がもちつきを楽しみました。

## フードドライブ活動を行う企業・団体等を募集しています！



フードドライブとは、家庭で余っている食品を集めて食品を必要としている地域のフードバンク等の生活困窮者支援団体、こども食堂、福祉施設等に寄付する活動です。

貴企業・団体等で常設しているフードドライブ活動や、実施予定のフードドライブ活動がありましたら、県庁ホームページに掲載しておりますので、是非ご応募ください！

### ○募集対象のフードドライブ活動

- ・ 県内で実施していること
- ・ 県民の皆様が参加可能であること

※企業・団体内のみで実施する場合は、募集対象外です。

### ○応募方法

※下記①または②いずれかの方法でお申込みください。

①Logo フォームに必要事項をご記入の上、お申込みください。

<https://logoform.jp/form/jbBd/626973>



【QR コード】

※募集期限は設けておりませんので、随時お申込みください。

※なお、実施期間が終了したのものについては、県ホームページへの掲載を終了しますので、あらかじめご了承ください。

②県庁ホームページに掲載されている「フードドライブ実施情報掲載申込書」に、必要事項をご記入の上、下記提出・問合せ窓口までご提出ください。

<https://www.pref.saga.lg.jp/kiji003107657/index.html>



【QR コード】

<提出・問合せ先>

佐賀県くらしの安全安心課 食育・計量担当

〒840-0815 佐賀市城内一丁目 1-59

TEL : 0952-25-7069

FAX : 0952-25-7327

E-mail : [syokuiku@pref.saga.lg.jp](mailto:syokuiku@pref.saga.lg.jp)

## 毎月 19 日 第 3 金土日は食育の日です!!



正しい食習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。

毎月 19 日は国が定める食育の日です。

佐賀県では、それに加え、週末にゆっくりご家庭で食育について考えていただけるように第 3 金・土・日曜日を食育の日と定めています。

自然の中で生まれた食べ物は、私たちの体の中で生きる力になるまでつながっています。

「何をどう食べればよいのか」食を選択する力を身につけることは、とても大切です。普段の生活の中でも、食事のマナーを学んだり、食べ物のことを考えて、さまざまな経験を通して「食べる力」を育てていきましょう。

## 「さかの食育 in FB」や「さかの食育 in IG」

佐賀県くらしの安全安心課では、食育・食品ロス削減に関するイベント、情報等を「#さかの食育 in FB」や「#さかの食育 in IG」で情報発信しています。

Facebook「#さかの食育 in FB」やInstagram「#さかの食育 in IG」には、食育推進や食品ロス削減推進に関する話題、催し物、イベント等があれば、取材に出向き記事を掲載しております。

食育ネットワークさが会員のみなさまには、食育推進や食品ロス削減推進に関する催し物、イベント等ありましたら、佐賀県くらしの安全安心課へ情報提供願います。もちろん、自分たちだけの小さな集まりでもかまいません。

よろしくお願ひします。

## 【12月～1月に掲載した記事の紹介】

- 令和6年度講師派遣事業⑥＝巖木小学校
- 令和6年度講師派遣事業⑦＝遊学舎武雄こども園
- 園児によるもちつきを行いました!!
- 九州佐賀国際空港で食品ロス削減啓発グッズを配布しました
- 1月20日（月）・21日（火）/県民ホールでフードドライブを実施します
- 令和6年度講師派遣事業⑧＝すみれ幼稚園

## 【編集後記】

あっという間に2月がやってきます！2月といえば、まず節分ですね。

今年の恵方巻を食べるときの方角は西南西のようです。恵方巻を食べるときは無言で願い事をしながらといますが、私はついつい心に願っていることが口に出てしまいそうになります。

続いてバレンタイン♡手作りのチョコレートやお菓子を作ったりする人も多いのではないのでしょうか。この時期に、お店へ行くと普段はなかなか目にしないチョコレートが出ていたりして、それを見るのもまた楽しいですね。

さて、令和6年度の生きる力も102号（3月号）を残すのみです。3月号では、多数の参加申し込みをいただいている食育推進交流会などをご紹介します！お楽しみに☆

食育ネットワークさが事務局

（佐賀県くらしの安全安心課 食育・計量担当）

〒840-8570 佐賀市城内一丁目1-59

電話：0952（25）7069 FAX：0952（25）7327

E-mail：[syokuiku@pref.saga.lg.jp](mailto:syokuiku@pref.saga.lg.jp)

ホームページ：食育・たべんぼくん

<https://www.pref.saga.lg.jp/list02447.html>

Facebook：#さかの食育in FB

<https://www.facebook.com/560005244175185/>



QRコードはこちら➡

