食育ネットワークさが情報誌



生きる力

No.106

令和7年11月号

講師派遣事業(4~8 回目)の様子をご紹介 🍋

4回目:9月12日(金) in 仁比山保育園 💛 「朝食の大切さについて」 🤐

大塚製薬株式会社の松谷哲平さんより講演していただきました。



┢図を用いて分かりやすく解説がありました

「なぜ朝食って食べなければならないのか?」に ついて自転車を例えに解説していただきました。

朝ごはんは体温を上げることや、免疫力を上げることにもつながっていること、脳の重さは体重の2%しかないですが、消費するエネルギー量は全体の20%もあることなどもお話しされました。

参加した保護者の方のアンケートによると、「子どもの朝食を見直したい」といった感想があり、改めて朝食の大切さを学ぶ機会になったのではないでしょうか。



大塚製薬株式会社の松谷哲平さんより講演していただきました。



╆高校生のデータを用いて解説がありました

佐賀東高校の1年生に向けて、朝食に関するクイズも取り入れてお話ししていただきました。

日頃、朝食を食べていない人がバランスの良い食事をそろえるまで3STEPとして、

- ① 飲むことから始めてみる (例:牛乳)
- ② 朝でも食べやすいものから食べてみる (例:食パン)
- ③ しっかり食べる (例:目玉焼きチーズ)

をご紹介していただきました。

講演会に参加した高校生からは、「ただ朝食をとるだけでなく、どんな朝食をとったほうがよいか、まで教えてもらい分かりやすかった」などの感想が寄せられました。



6 回目:11 月 7 日(金) in 北茂安中学校 → 「成長期の体づくり、スポーツと食事の大切さ」

西九州大学の堀田徳子教授より講演していただきました。



◆熱心に講演をきく中学生の皆さん

成長期の体とスポーツについてお話がありました。

特に第 2 次性徴で成長のピークを迎えることやスポーツにおいて相対的エネルギー不足に陥りやすいこと等、体づくりに欠かせない知識を学びました。

また、食事の組み合わせ方や補食のとり方のポイントについても詳しくお話しいただきました。

生徒の皆さんにとって食事の面での目標を見つける良い機会になったのではないでしょうか。



←チーズは補食におすすめ☆

7回目: 11月13日(木) in三養基高等学校 →「ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養学」

西九州大学の堀田徳子教授より講演していただきました。



◆全校生徒の皆さんが講演をきいて学びました

スポーツにおける 相対的エネルギー不足 Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) 講演では、若いスポーツ選手に多い相対的エネルギー不足による健康とパフォーマンスへの影響について自転車を例にしたイラストを用いて解説していただきました。(※参照)

また、生徒の皆さんは、食事量と運動量のバランスの重要性を改めて学び、堀田教授が出されたクイズに答え解説を聞くことで、より一層理解が深まったようです。

~クイズを一部紹介します!!~

Q1 今日はとっても疲れたな~。お肉だけ食べて寝よう。これは○(正解)?それとも×(不正解)? ⇒答えは×。主食、主菜、副菜にはそれぞれ役割があるため、肉だけは NG。

Q2 一日一杯の牛乳を飲んでいればカルシウムは足りている。これは○(正解)?それとも×(不正解)?⇒答えは×。牛乳に含まれるカルシウムは約220 mg、ジュニアアスリートの必要量は約1000 mg のため足りません!!



8 回目: 11 月 19 日(水)in 多良小学校 → 「朝食の大切さについて」 🜄

大塚製薬株式会社の龍公平さんより講演していただきました。



子どもたちからの質問もありました**



講演では、朝食の大切さについて小学校 高学年の皆さんにも分かりやすい言葉を 使ってお話していただきました。

これから中学生・高校生と成長していく 子どもたちに関係してくる、朝食と学力の データなど興味深いものもたくさんあり ました。

保護者の皆さんにも詳しく資料をご準備していただき、改めて朝食の重要性を再認識する機会となりました。



🔍 市町の食育月間〜取り組みの様子をご紹介〜 🔍

【吉野ヶ里町】男のための料理教室





令和7年6月25日(水)に吉野ケ里町で「男のための料理教室」が開催されました!!

男性の高齢者(おおむね65歳以上)を対象に、栄養士によるバランスの取れたメニューを作り、一緒に食事をします。

高齢者のタンパク質不足などの栄養不足を予防するとともに、食事に興味を持ちバランスの取れた食事ができるようになることを目標としています。

当日は15名が参加し、「普段はオムレツをきれいな形に作るのが難しいけれど、今回は上手にできた」と喜ばれていました。



★Menu★

○プレーンオムレツ ○長芋とオクラのネバトロサラダ

○冷やし汁

○飾り切りフルーツ盛合わせ

🍍 第19 回佐賀県食育賞候補者の応募受付中です 🖣





県では平成19 年度に「佐賀県食育賞」を設けて、毎年食育 推進の顕著な功績があった個人又は団体を表彰しています。

現在第19 回佐賀県食育賞の候補者を募集しています。 https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00388550/index.html

応募締め切りは12 月18 日(木)です。皆様からの推薦・応 慕をお待ちしております。

★提出先:佐賀県くらしの安全安心課 食育・計量担当 ☎ 0952-25-7069 まで!

<今年度より~>

食育に加えて食品ロス削減の活動も対象にしています。

どうぞよろしくお願いいたします。

小学生の食育の標語コンクールの募集が12月からスタートします *1



↑昨年の特集紙面↑

佐賀県では、佐賀新聞社との共催で県内の小学生を対象に、 「食育の標語コンクール」を実施します。

このうちの24作品(最優秀賞1作品、優秀賞3作品、佳作20 作品)を「家族だんらん2026食育カレンダー」に掲載し、令 和8年度の佐賀県内すべての小学校新1年生に贈ります。

<昨年度の作品>

₩ 最優秀賞

「パパがつくった せいじのうつわ わたしがかいた お花のおさら ありたのしょくたく たのしいね |

∰ 優秀賞

「おしょうがつ カニをほうばり みなピース」 「さがのりは おとうがうみでつんでくる

ふゆのさむいひ ふねででていくし

「給食はいつも空っぽ 四年三組感謝の気持ち」

「さがの食育 in FB」や「さがの食育 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「#さがの食育 in FB」や「#さがの食育 in IG」で情報発信しています。

Facebook「#さがの食育 in FB」やInstagram「#さがの食育 in IG」に掲載する、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、6ページ ≪連絡先≫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。

よろしくお願いいたします。

~Facebook & Instagram 記事のご紹介~「園児による稲刈り体験活動を行いました!!」 🔓





・・・10月23日、伊万里市二里町にある大里保育園で、年長児と年中児が、稲刈り体験を行いました!
この田んぼは、花壇を潰して作られたもの。25年程前から続く伝統的な取り組みで、園児たちが田おこしをして稲づくり、脱穀までを体験しています。

当日は、稗田園長先生から、「今日は、みんなで育てた稲を刈っていきます。稲刈り鎌を使うので注意しましょう。」とのお話があり、園児たちは職員の皆さんと一緒に、丁寧に稲を刈っていきました。 中には、一人で上手に刈り取ることができた園児も!その後は、みんなで脱穀作業にも挑戦しました。



収穫したお米は、籾摺り・精米され、おにぎりにして食べる予定です。 園児達にとって自然の恵みに感謝しながら、食の大切さを学ぶ貴重な体験となりました。 稗田園長先生、職員の皆様、そして元気いっぱいの園児の皆様、取材へのご協力ありがとうございました!

【10月~11月に掲載した記事の紹介】

- ○令和7年度講師派遣事業④=仁比山保育園
- ○フードドライブinアバンセ 10月7日~12日まで!!
- ○サガン鳥栖ホームゲームでのフードドライブを御紹介!!
- ○武雄温泉物産館へ食品ロス削減啓発PR車がやってきました
- ○10月は【食品ロス削減月間】です!
- ○唐津うまかもん市場で食品ロス削減啓発PRブースを出展しました
- ○佐賀県では、食品ロス削減啓発キャンペーン【たべんばくんと食ロス減ポイントラリー】を 実施中!
- ○ふるさと先生の味噌づくりをご紹介!!
- ○サガン鳥栖ホームゲームでのフードドライブを御紹介!!
- ○11月22日開催 親子料理教室に参加してみませんか
- ○園児による稲刈り体験活動を行いました!!
- ○フードドライブinアバンセ 11月11日~16日まで!!
- ○令和7年度講師派遣事業⑤=佐賀東高等学校
- ○令和7年度講師派遣事業⑥=北茂安中学校

【編集後記】

食育の日メッセージメール(10月号)に「まだまだ暑い日が続いています。ちょっと涼しい 秋が待ち遠しいです・・・」と書いていました。しかし!11月中旬になり一気に冬モード!! **含** 手袋・マフラー・コートの活躍する時期が到来です!! 今年は早速、インフルエンザが流行してき ているようです。くれぐれも体調管理に気をつけて、毎日お過ごし下さい。

さて、次回の生きる力は年明けの1月末ごろに107号をお届け予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

≪連絡先≫

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 ホームページ: 食育・たべんばくん

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

Facebook:#さがの食育in FB

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



