FM Nagasaki
キミの夢は
食から始まる!
食を学ぼう!
ごはんドリーム
アカデミア
BOOK

牛右衛門 グループ

食を育み未来を繋ぐ。

安心・安全な食材を厳選、
すべての食材に感謝を。

牛右衛門はフードロス削減に取り組んでいます。

牛右衛門 グループ

レストラン 牛右衛門

大塔店 / 佐世保市大塔町1851
四ヶ町店 / 佐世保市本島町3-5(2F・3F)
佐々店 / 北松浦郡佐々町沖田免78-1
時津店 / 西彼杵郡時津町元村郷1171
東長崎店 / 長崎市宿町500
新戸町店 / 長崎市小菅町8
浜町店 / 長崎市浜町8-13(仲晃世ビルB1)
松浦店 / 松浦市志佐町里免372-1
諫早店 / 諫早市宇都町1008

酰蔵庄屋

岩見店 / 長崎市岩見町26-3
大川店 / 福岡県ゆめタウン大川内
武雄店 / 佐賀県ゆめタウン武雄内
チトセピア店 / 長崎市千歳町5-1(B1F)
大塔店 / 佐世保市大塔町1851
佐々店 / 北松浦郡佐々町市場免72-1

ブルズキッチン

アミュ長崎店 / 長崎市アミュプラザ長崎5F

牛右衛門

イオン大塔店 / 佐世保市イオン大塔3F

gyuemon.com

食を学ぼう!
ごはんドリームアカデミア BOOK

キミの夢は食から始まる!

この本は、「夢をかなえるごはん」について
学ぶためのスペシャルブックです。
みなさんがワクワク楽しく学べるように
「マンガ」・「インタビュー」・「ワーク」の
3つのパートでできています。
食べることは、夢をかなえる第一歩!
元気なカラダ、集中できるココロ、豊かな感性。
毎日のごはんには、キミの未来を育てる「チカラ」があるんだ!

さぁ、夢をかなえるために
「ごはんのヒミツ」を学びに行こう!

もくじ〔この本はこんなふうに進みます〕

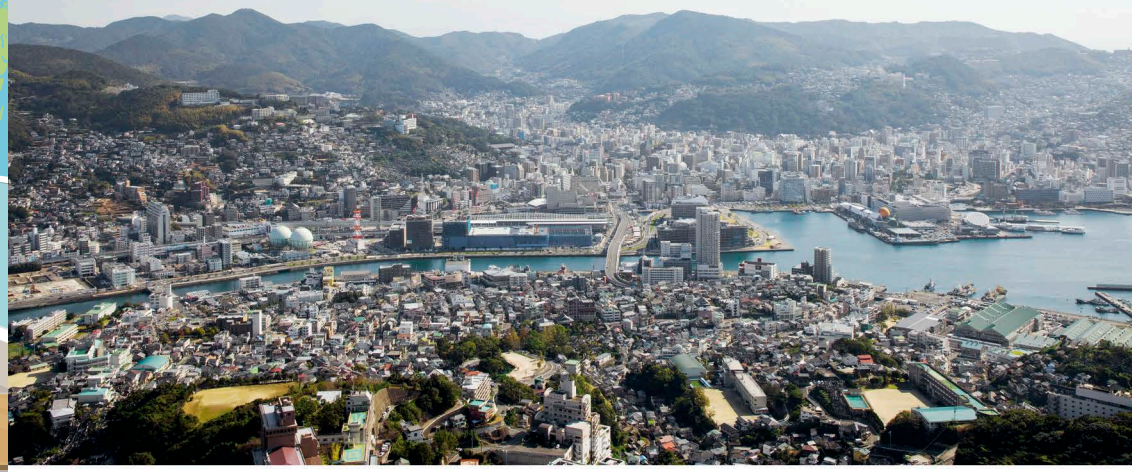
❶マンガ	❷インタビュー	❸ワーク
主人公たちと一緒に夢と食のつながりを知ろう!	夢と食の「達人」4人の先生に話を聞こう!	自分の夢を考えて「夢ごはん」をつくろう!(自由研究にも使えるよ)
P3〜P16	P19〜P40	P45〜P52

保護者・先生のみなさまへ
本冊子は、長崎県内の子どもたちが「食」を通じて夢や自己実現について考えることができるように作成した学習教材です。家庭や学校で親子・児童との対話を通してご活用ください。自由研究対応も可能なワーク構成です。

NAGASAKIの真ん中へ!

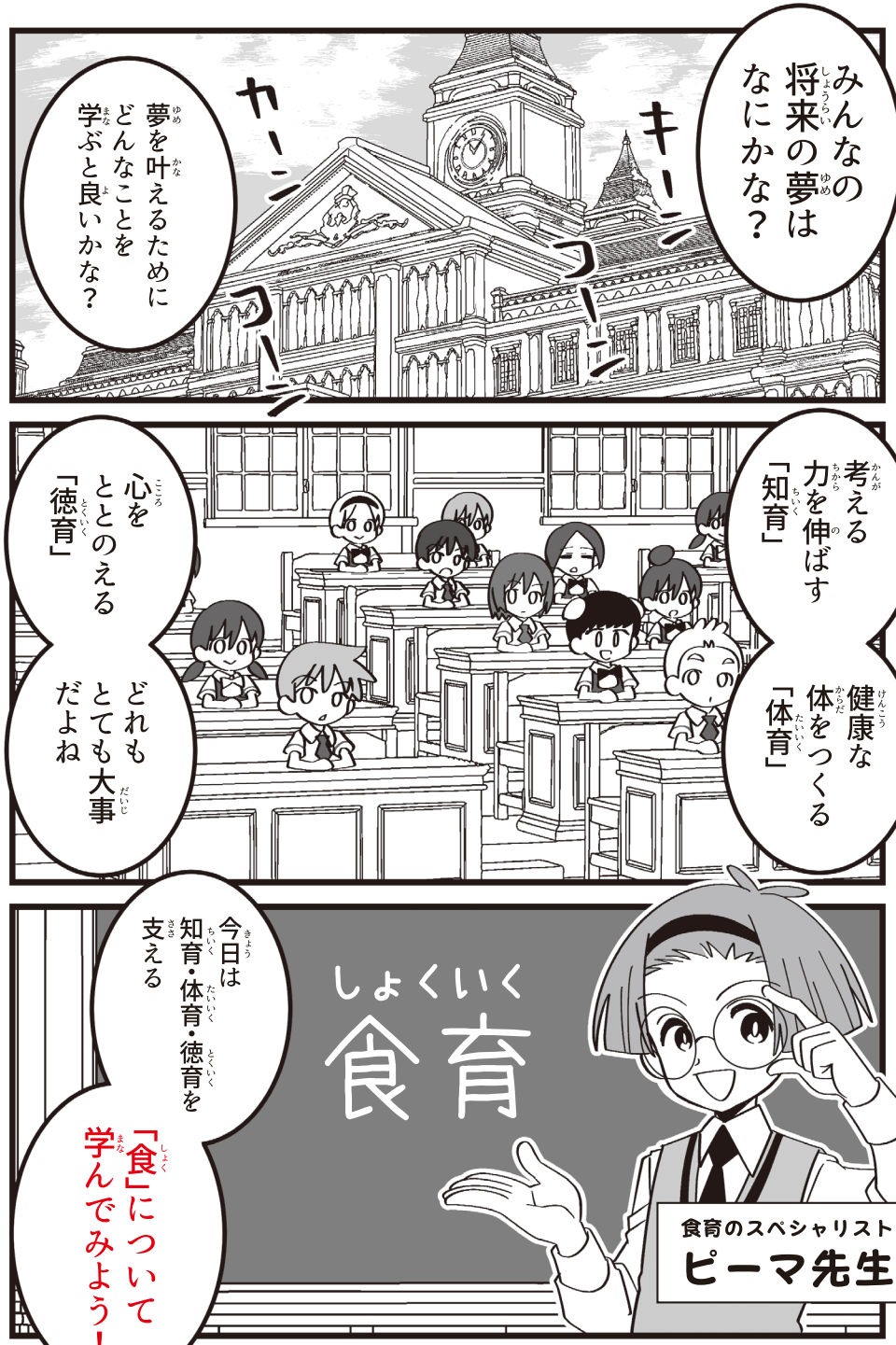
西部ガス長崎は、都市ガス、LPガス、電気の
3つのエネルギーを取り扱う総合エネルギー企業です。

西部ガス長崎



3000円分のギフト券が当たるキャンペーン実施中!!
西部ガスの電気

長崎のお得な情報はこちらから
西部ガス長崎 Instagram


みんなの将来の夢はなにかな？
キーン
コーン
カーン
コーン
夢を叶えるためにどんなことを学ぶと良いかな？
考える力を伸ばす「知育」
健康な体をつくる「体育」
心をととのえる「徳育」
どれもとても大事だよね
しょくいく
食育
今日は知育・体育・徳育を支える
「食」について学んでみよう！
食育のスペシャリスト
ピーマ先生

ここは「ごはんドリームアカデミア」
色んな夢を持つこどもたちが通う小学校！
様々な分野のスペシャリストの授業が受けられる学び舎です！
食を学ぼう！
ごはんドリームアカデミア
BOOK

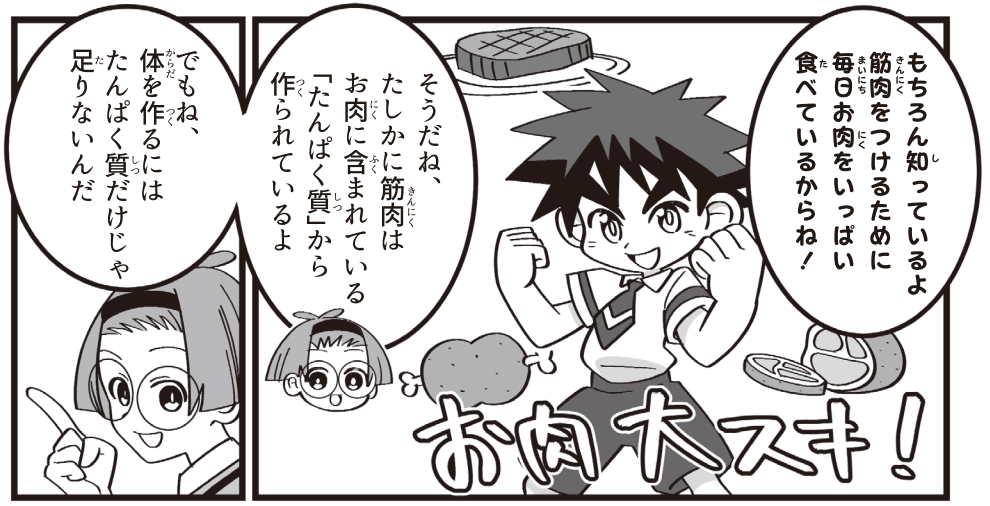
LIVE AND LIFE
LaLa
AMUSEMENT
あなたの笑顔がとっても嬉しい
“もっと　イキイキ　ひと　まち　くらし”
ララコープ。
0120-581-370　（月～金 9時～18時）

「もったいない」を「ありがとう」へ
Red Cabbage × COCOWALK
フードドライブ（食料品の寄附）にご協力ください！
ご家庭に眠っているまだ食べられる食品を2F・レッドキャベツへお持ちください
毎月開催！　くわしくはみらい長崎ココウォーク HP へ！

一時間目「知育」栄養素について考えよう

「食べること」は自分の体を作ることと考えよう！

君たちの体や体を動かすエネルギーは今まで食べてきた食べ物の栄養素が材料になってるんだ



もちろん知っているよ筋肉をつけるために毎日お肉をいっぱい食べているからね！

そうだね、たしかに筋肉はお肉に含まれている「たんぱく質」から作られているよ

でもね、体を作るにはたんぱく質だけじゃ足りないんだ

エネルギーのもと

- 炭水化物
- 脂質

体をつくる

- たんぱく質
- （ミネラル）無機質

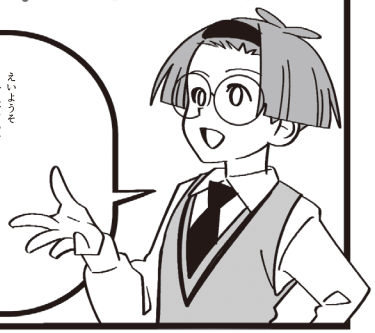
調子を整える

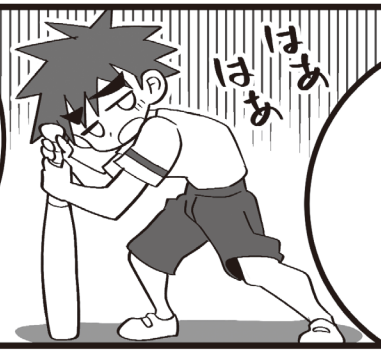
- （ミネラル）無機質
- ビタミン

栄養素には
- たんぱく質
- 炭水化物
- 脂質
- ミネラル（無機質）
- ビタミン

があってこれらを「五大栄養素」というんだ

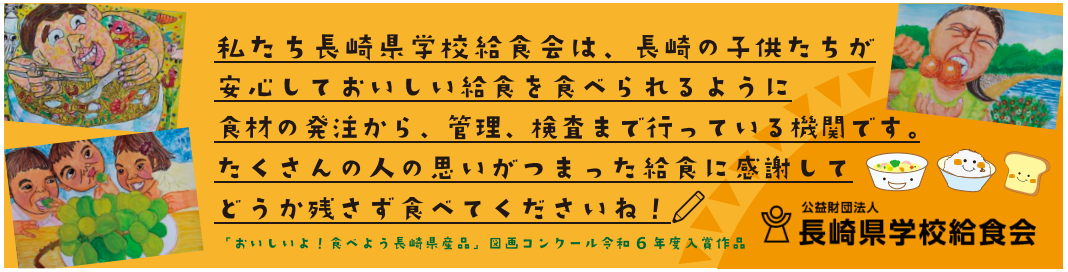
栄養素は体の中で助け合って働いているんだよ

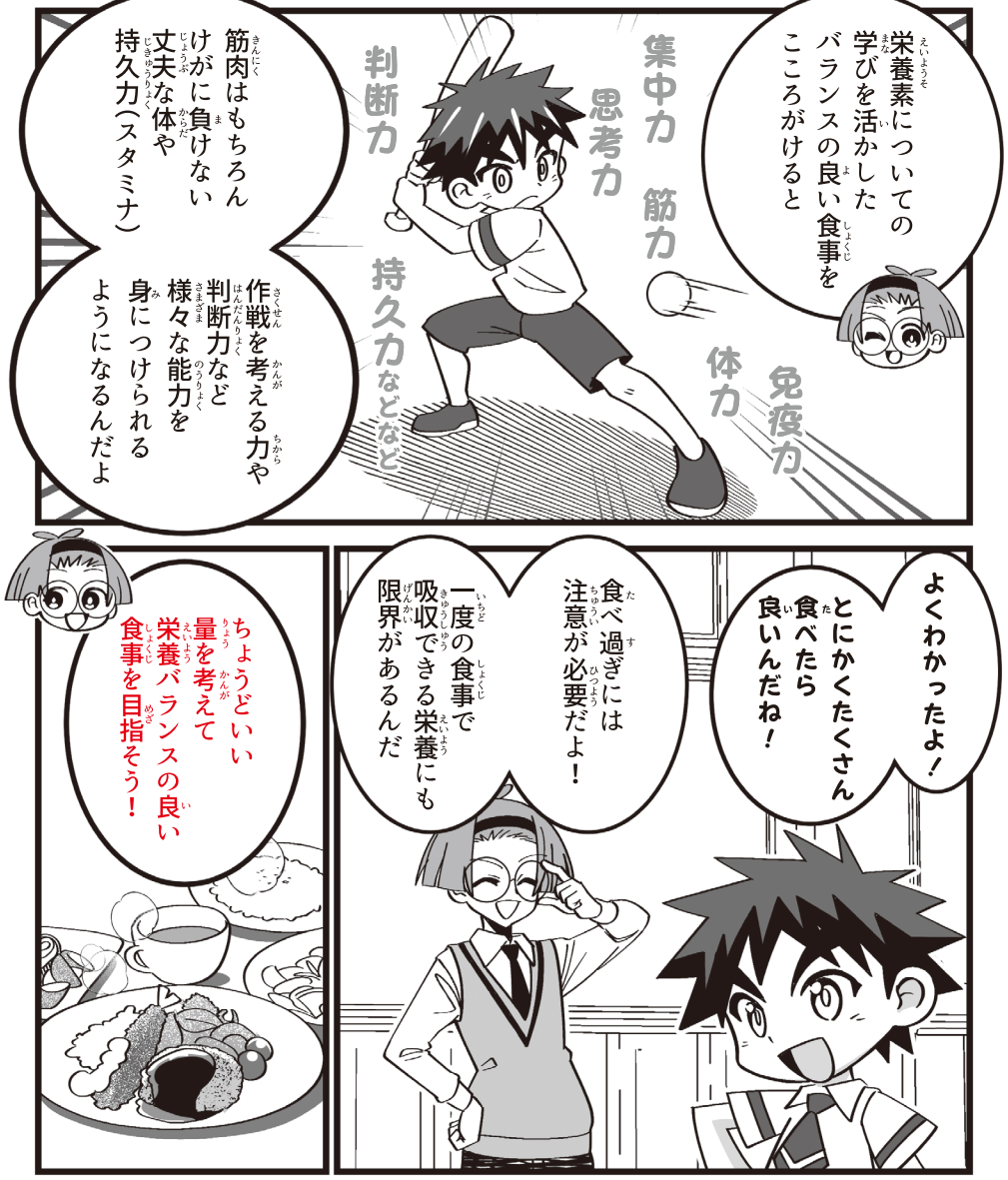




だからたんぱく質だけではエネルギー不足で動けなかったり病気にかかりやすくなったりしてしまうんだ

そんなんじゃ試合に勝てないよ！

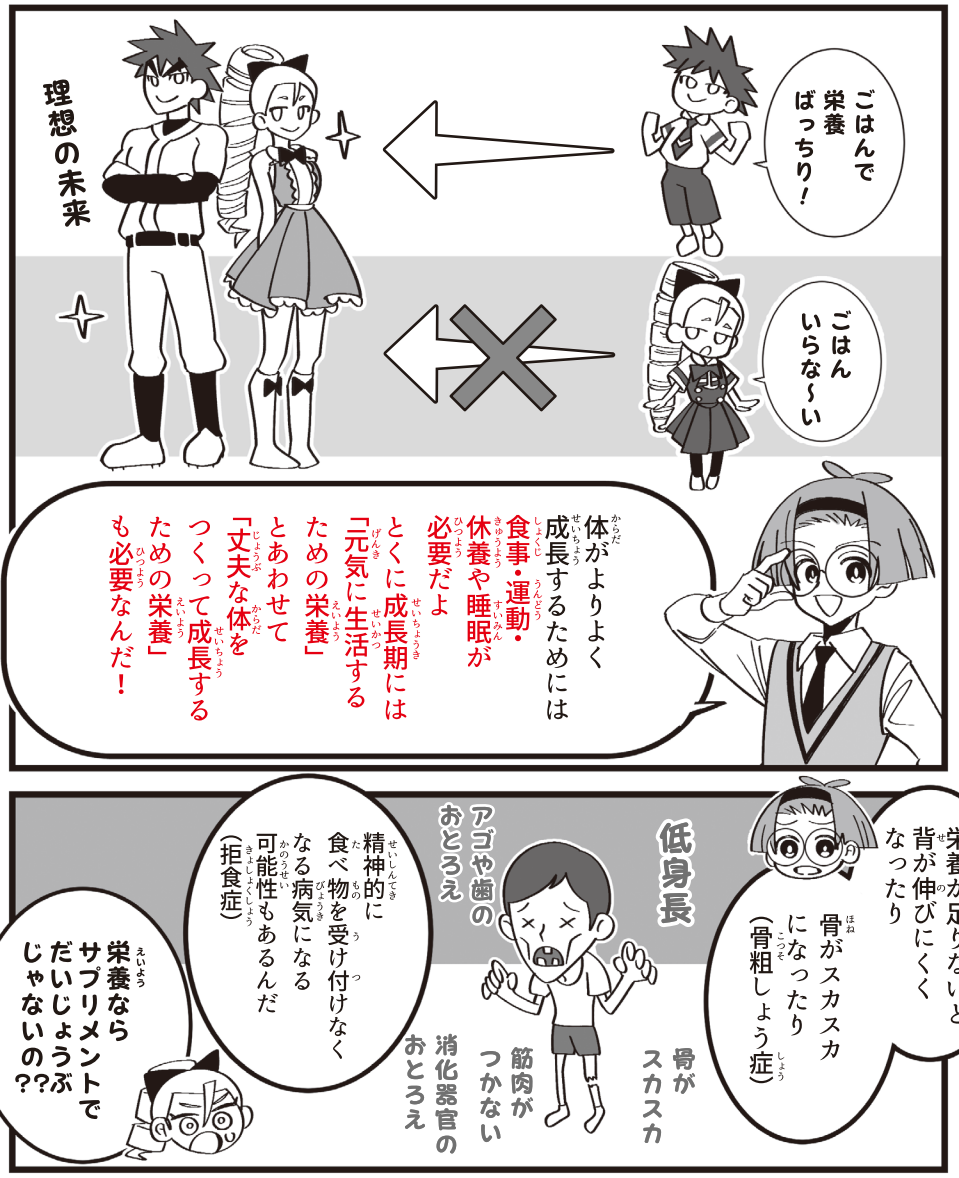


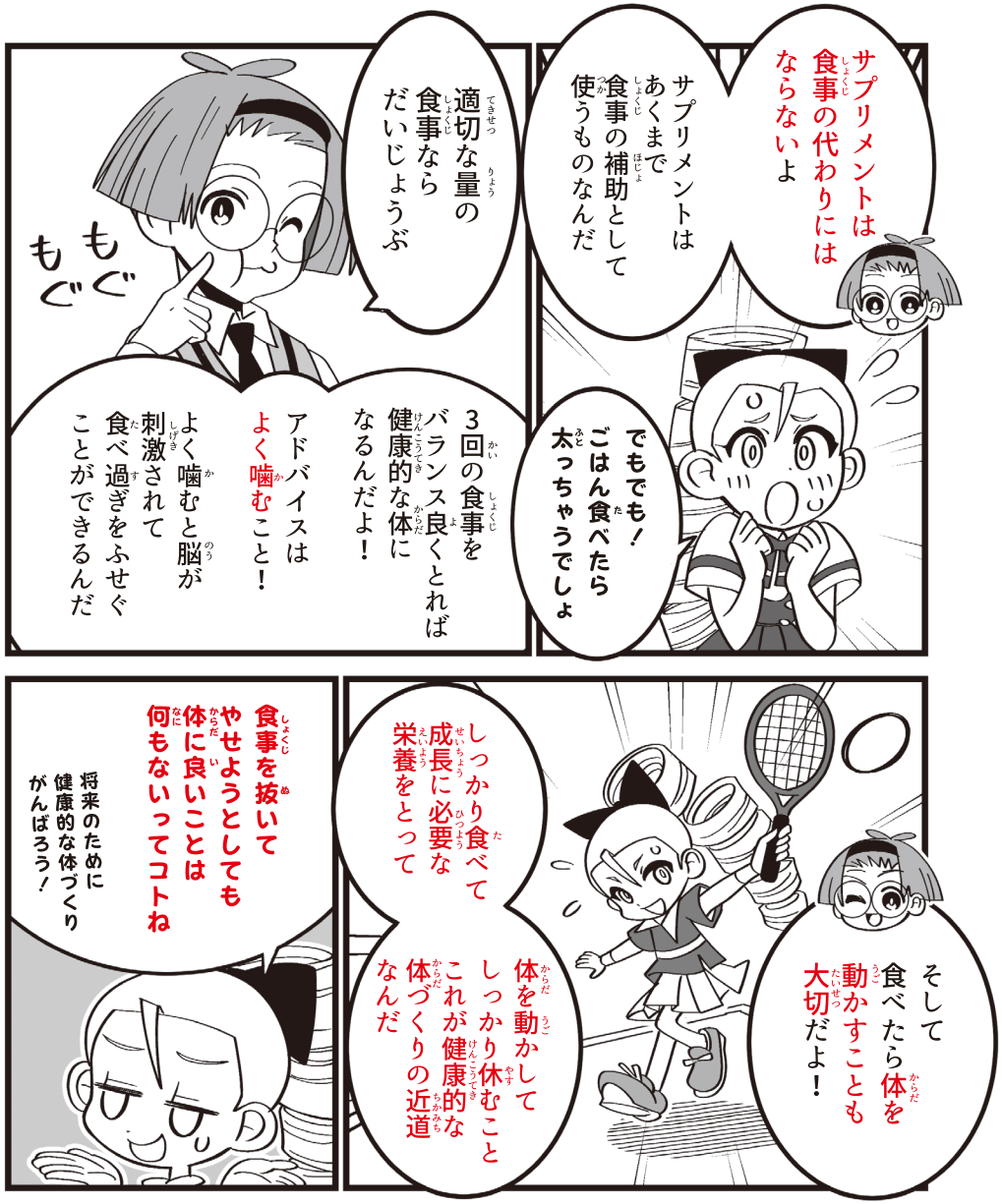


甘さも、濃さも、
かなりスゴイぞ！
たかしまフルーティトマト。

たかしま農園
TAKASHIMA FARM
〒851-1315
長崎県長崎市高島町2707　Tel. 095-896-2296 / Fax. 095-896-2644
インスタグラム　ホームページ

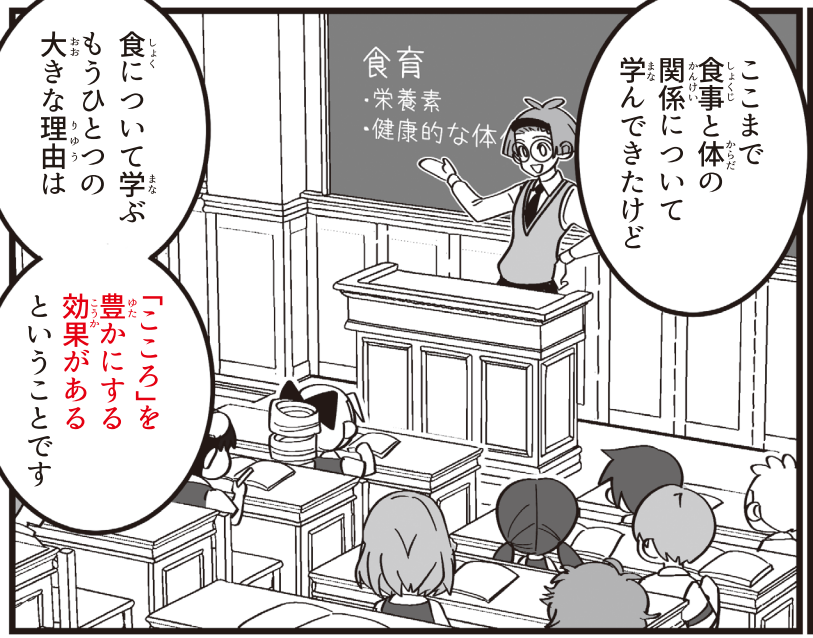
Marukusu International
〒850-0036
株式会社 マルクス・インターナショナル　長崎県長崎市五島町3番13号1F　TEL.095-829-7707





『習いごと』はピアノがオススメ！
ピアノはお子さまの脳のトレーニングに最適です！
4つの動きを瞬時に連続して行うことが、右脳左脳をバランスよく発達させます。
❶目で楽譜を見て ❷脳で理解して ❸両手の指で楽譜を見て ❹耳で聴いて確認
こんなにもたくさんの「生きるチカラ」が身につきます！
集中力 想像力 表現力 持続力 記憶力 積極性
personality & harmony カワイ音楽教室
長崎事務所 TEL 0120-925-491 火〜土/10:00〜17:30
佐世保事務所 TEL 0956-22-6879 火〜土/10:00〜17:00

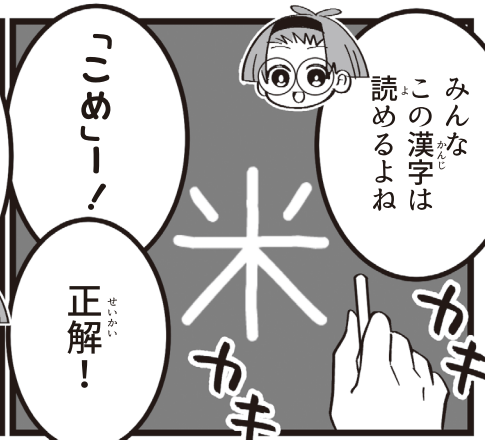
三時間目「徳育」食事の大切さを学ぼう



ここまで食事と体の関係について学んできたけど

食について学ぶもうひとつの大きな理由は

「こころ」を豊かにする効果があるということです



みんなこの漢字は読めるよね

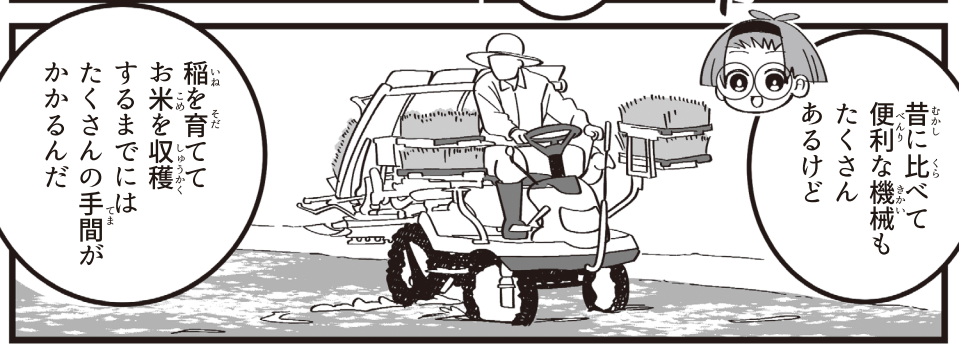
「こめ」ー！

正解！

米という漢字は「八十八」

八十八◆米

「88の手間」から成り立ってるという説があるんだ



昔に比べて便利な機械もたくさんあるけど

稲を育ててお米を収穫するまでにはたくさんの手間がかかるんだ

1月～3月 土作り
（耕起（田起こし）・畦塗り・基肥・入水・代掻きなど）

4月 種籾準備
（種籾選種・消毒・浸種・芽出し）

5月上旬 苗床準備
（播種・出芽・緑化・硬化）

5月下旬～ 田植え～管理
（雑草防除・病害虫防除・追肥（穂肥など）など）
水管理
（深水・浅水・中干し・間断かんがい・落水など）

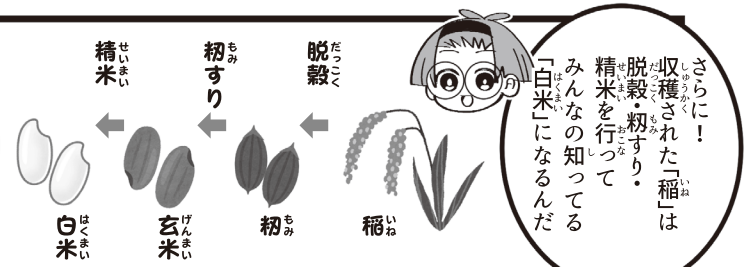
10月上旬 刈り取り

10月中旬 乾燥・調整

お米が育つまでの作業を簡単にまとめたよ

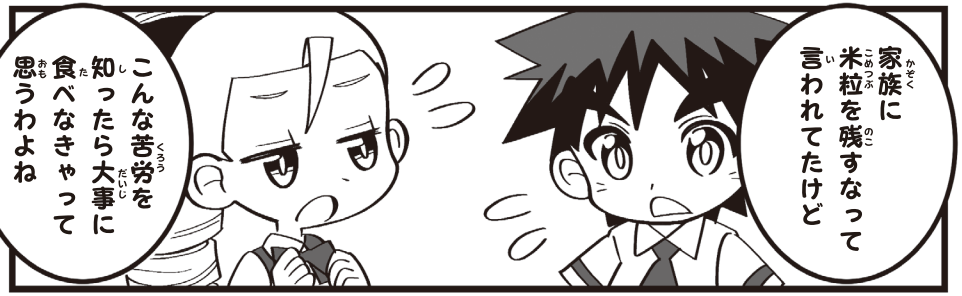
わー！むずかしそうな作業がたくさん！

ほぼ1年がかりの大変な作業なのね



さらに！収穫された「稲」は脱穀・籾すり・精米を行ってみんなの知ってる「白米」になるんだ

毎日食べる一杯のごはんにどれだけの苦労がこもってるかわかったかい？



家族に米粒を残すなって言われてたけど

こんな苦労を知ったら大事に食べなきゃって思うわよね

良いね！
今君たちが
感じた気持ち

それが
食事から学べる
「感謝の心」なんだ

なにげなく
済ましていた
食事の一口にも
関わった人たちの
努力や

植物・動物の
命が宿ってる
ことを考えてみよう

目には見えない
「こころ」について
たくさんのことを
学べるよね

食事は
「こころ」の成長に
ぴったりの
教科書なんだ

食育とは
「心も体も健康になる
食生活が出来る人を
目指して行われる
学び」

君たちがどんな
未来を目指しても
必ず役に立つ
授業なんだよ

スポーツでも
芸能界でも
心も体も
元気がないと活躍
できないもんな

もっと詳しくなれば
将来のために
いろいろ
役に立ちそうね！

さて
食育授業は
始まったばかり

ドリーム
アカデミアでは
様々な分野の
スペシャリストの
授業が受けられるよ

さっそく
話を聞きに
行ってみよう！

ここから先は
皆さんも一緒に
色んな先生達の
話を聞いて
食への理解を
深めて
いきましょう！

ぼくたちのからだや心、そして夢を
ささえてくれる 大切な「食」のこと!

ここからは、それぞれの分野で活やくしている
4人の先生（夢と食のスペシャリスト）から
夢と食のつながりを教えてもらうよ!

ドリームアカデミアで

夢をかなえるごはんを見守る 先生たちを紹介するよ!

食事を通して、長崎と平和について知ろう!

食の大切さと郷土料理を伝える食育の先生

先生 No.03 脇山 順子（わきやま じゅんこ）さん

- ★叶えたい夢：戦争のない平和な世界が続くこと
- ★得意なこと：長崎に伝わる、伝統ある郷土料理
- ★食のポイント：食材を無駄にせずおいしく食べる

全力のプレーは朝ごはんから!

V・ファーレン長崎のプロサッカー選手

先生 No.01 飯尾 竜太朗（いいお りゅうたろう）さん

- ★叶えたい夢：観る人に勇気を与えられるサッカー
- ★得意なこと：どんな時にもあきらめないこと
- ★食のポイント：和食を中心に1日3回、バランスよく

「つくる」と「食べる」でしあわせに!

地元食材で絶品料理を作り出すシェフ

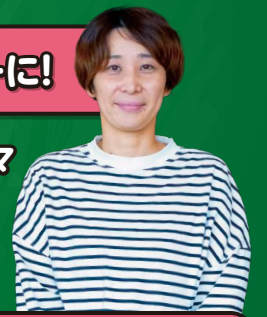
先生 No.04 坂本 洋一（さかもと よういち）さん

- ★叶えたい夢：料理でたくさんの人を幸せにしたい
- ★得意なこと：味も見た目も最高の洋食を作る
- ★食のポイント：地元の旬の食材を中心にいただく

誰かと食べるご飯が、心のエネルギーに!

子ども食堂のリーダー&スポーツ選手のママ

先生 No.02 数山 有里（かずやま ゆり）さん



- ★叶えたい夢：人のつながりが作るやさしい社会
- ★得意なこと：思い立ったらまず行動してみること
- ★食のポイント：なるべく誰かと一緒に、楽しく食べる

INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 飯尾竜太朗さんにインタビュー!

先生 No.01 全力のプレーは朝ごはんから!

飯尾竜太朗(いいおりゅうたろう)さん

プロフィール

1991年兵庫県生まれ、サッカー選手。長崎県のプロサッカークラブ「V・ファーレン長崎」で副キャプテンとして活躍している。ポジションはディフェンダー。

- ★叶えたい夢 観る人に勇気を与えられるサッカー
- ★得意なこと どんな時にもあきらめないこと
- ★食のポイント 和食を中心に1日3回、バランスよく

レコもん 1 子どものころどんな夢を持っていましたか?

小学生の頃から、プロのサッカー選手になるのが夢でした。

地元のスタジアムでJリーグの試合を観戦したとき、選手たちがかっこよく輝いて見えたのが、この夢の始まりです。公園で1人のときも、自分がプロになって活躍する姿を想像しながらボールを蹴っていました。

レコもん 2 サッカー選手になって、どのような食事をしていますか?

3食欠かさず、バランスよく食べることを大事にしています。

「3食バランスよく」を基本に、ハードなトレーニングの日にはタンパク質を追加したり、試合前には炭水化物を意識したりしています。海が近い長崎は魚が新鮮でおいしいので、好んでよく食べています。

1日のタイムスケジュール

6:30	起床、朝食
7:30	クラブハウス到着・トレーニング・練習
12:30	昼　食
13:30	トレーニング・マッサージなど
15:00	帰宅・子どもと公園へ
18:00	夕　食
20:00	エクササイズ
22:00	就　寝

INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの？

先生 飯尾 竜太朗さんにインタビュー！

しつもん 3 「食べること」はどうして大切なのでしょうか？

食事は元気な毎日の基本。身体も心も、生活リズムも整います。

1日3回おいしく食事ができると、自然と生活リズムが整います。しっかり食べればいつも元気に走り回れるし、身体が元気だと頭も心も整うのでいいサッカーができます。サッカーに限らず、食べることは毎日を楽しく過ごすためのカギですね。

しつもん 4 これからの夢と、子どもたちへのメッセージをお願いします

1人でも多くの人に、元気や勇気を与えられるサッカーがしたい。

ピーススタジアムに応援に来てくれる皆さんに「明日も頑張ろう」と思ってもらえるような、全力のプレーを続けたいです。ぜひ応援に来てください！

先生から子どもたちへのメッセージ

夢に向かってひたすら進む、その経験は自分だけの宝物になる！

努力しても思い通りにいかない時がある。だけど夢に向かって走れるのは幸せなこと。夢の途中で出会う人や出来事、感情は、夢を叶えること以上に大切な宝物になるよ。

先生 飯尾 竜太朗さんの

おすすめ 朝ごはんメニュー！

大盛り2杯、朝からご飯をしっかり！

朝食をしっかり食べると、午前中から心身ともに元気に動けます。家族も僕も和食が大好きなので、ご飯とみそ汁、納豆、鮭の塩焼きなどを食べることが多いです。ご飯は大盛りで、おかわりの2杯目は大好きな卵かけご飯にしています。

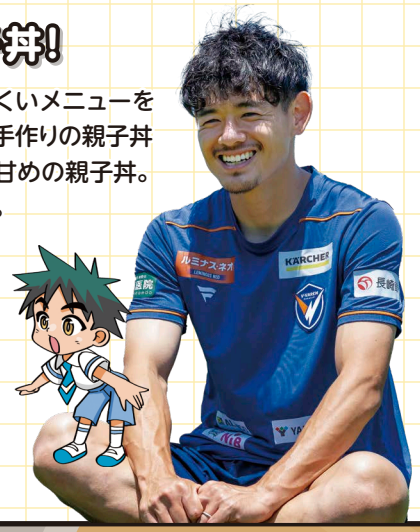
夢の扉をひらく「クエスチョン」

Q 時間を忘れるほど、夢中になれることは何かな？

夢をささえる 秘密の○○を紹介！

試合前に食べるのは親子丼！

試合が近づくと、消化に負担がかかりにくいメニューを選ぶようにしています。お気に入りは、妻の手作りの親子丼です。ダシが効いていてほっとするちょっと甘めの親子丼。母のレシピを妻が受け継いでくれています。



無理のない掛金で ご家族に充実の医療保障

長崎医療共済
オフィシャルキャラクター
ぽぽこ

こども共済 あんしんキッズ!!

入院 病気 けが 日額 **8,000円**

通院 けが 日額 **2,000円**

手術 病気 けが 種類に応じて **5・10・20万円**

損害賠償 1事故につき最高 **100万円**

0歳～満14歳まで
月掛金 **1,000円**
※1日あたりの掛金は年間掛金÷365日で計算しています。

1日あたり 約33円

これらの保障内容の一部です。詳しくは資料をご請求ください。

パパもママも安心 生命医療共済

入院 **手術** の保障は **こども共済** と **同額!**

三大疾病での入院時には 入院日額 **10,000円**
&
初めての三大疾病診断は 診断金 **50,000円**

満15歳～満59歳まで
月掛金 **2,000円**

これらは保障内容の一部です。詳しくは資料をご請求ください。

ご加入は69歳の方まで。更新により85歳までの長期保障も可能。
（満60歳以上の方は年齢により月掛金・保障内容が異なります。）

平成19年／長崎県認可
長崎医療共済生活協同組合
資料請求はコチラ
〒850-0027 長崎県長崎市桶屋町25番地
0120-927-966
長崎医療共済 検索
https://nagasaki-iryokyosai.jp/

※この共済商品へ加入される場合、組合員となる為に出資金1口（500円）をお預かりします。

子どもたちからの感謝の声が届いています

子どもたちからのお手紙は工場に掲示し、従業員みんなで読んで元気をもらっています

いつも美味しいパンを ありがとうございます！

フジパンだいすき！！

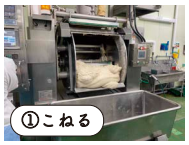
これからもたくさんパン食べたい

みなさんが食べている給食のパンは わたしたちがつくっています！

給食の主菜・副菜との栄養バランスを考え、塩分や卵を控えたパンをつくっています。
また、米粉パンなどアレルギーに対応したパンもあります。

見ると脳内に音声が流れてくる
「ネオバターロール フジパン♩」
「フジパン本仕込～♩」

フジパンのパンはこうしてつくっています



衛生管理にはとても気を遣っています。パンの種類ごとに毎回すべての機械や道具をアルコールで拭き上げ、1日の最後には2時間かけて工場全体の清掃を行っています。

パインパンやみかんパンは、全国でも珍しい長崎ならではの給食メニューなんです。
地域色も取り入れながら、給食がより楽しい時間になるよう工夫しています。

フジパン
【長崎工場】
〒859-0402 長崎県諫早市多良見町囲 336
フジパン ホームページ

先生 No.02 誰かと食べるご飯が、心のエネルギーに!

数山有里さん

プロフィール

1980年佐世保市生まれ。佐世保の子ども食堂「いこいの広場もくもく」代表。3児の母。「近代三種」(水泳+陸上+射撃の競技)の日本代表選手を娘に持つ、スポーツ選手の母親でもある。

- ★叶えたい夢　人のつながりが作るやさしい社会
- ★得意なこと　思い立ったらまず行動してみること
- ★食のポイント　なるべく誰かと一緒に、楽しく食べる

1日のタイムスケジュール

6:00	起床・朝食
10:00	子ども食堂準備開始
12:00	昼　食
15:00	お迎え
16:00	子ども食堂開始
18:00	習い事送り
19:00	子ども食堂終了
20:00	習い事お迎え
20:30	帰宅・リラックスタイム
0:00	就　寝

INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 数山有里さんにインタビュー!

しつもん 1 子どものころどんな夢を持っていましたか?

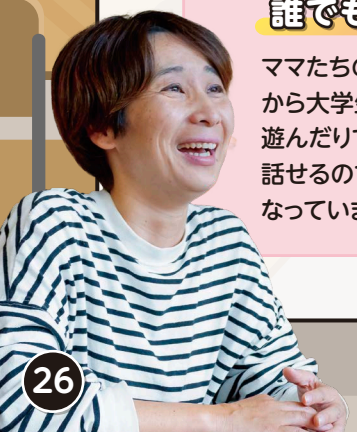
学生の頃は、アフリカの子どもたちの力になりたいと思っていました。

夢のために保育士になった後、オーストラリアに住んで英語力を高めました。自分が母親になってみたら周囲の人との関わりの大切さに気づいて、地元で子ども食堂を始めることにしたんです。

しつもん 2 子ども食堂ってどんな場所ですか?

一緒に楽しくご飯を食べてホッとできる誰でも集まれる居場所です。

ママたちの手作りご飯をみんなで食べて、小さい子から大学生、大人までいろんな年の人と話したり遊んだりできます。ママどうしも日頃の悩みを話せるので、みんなにとって安心できる居場所になっています。



INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 数山有里さんにインタビュー!

しつもん 3 みんなで食事をすると、どんないいことがありますか?

1人で食べるよりもおいしく感じられるし大事な思い出になります。

食事を理由に、誰かと同じ時間・同じ場所に集まって楽しい時間が過ごせるって、すてきなことですよね。たとえば「おばあちゃんと食べた卵焼きおいしかったね」と大切な思い出も増えていきます。

しつもん 4 これからの夢と、子どもたちへのメッセージをお願いします

子ども食堂を続けたい。「子ども」も「大人」も助け合える社会へ。

子ども食堂を知ってもらうことで、このようなホッとできる居場所が地域にもっと増えていくことが願いです。

先生から子どもたちへのメッセージ

「どうすれば実現するか」を考えて毎日を楽しもう!

「あの夢を叶えるためにはまずそれが必要、それのためにはこれをやってみよう」と順番に考えてやってみると毎日が楽しい。そうすれば、夢は実現に近づいているはずだよ!

先生 数山有里さんの

おすすめ かんたんおやつ!

スポーツ競技「近代三種」日本代表選手を支えるおやつ

スポーツ選手として頑張る中学生の娘。練習前のおやつは、おにぎりやふかし芋、ゆで卵など栄養があって簡単に作れるものにしています。試合後には、それまでがまんしていた揚げ物やお菓子もOKの「ごほうびデー」にして、メリハリをつけていますよ。

夢の扉をひらく「クエスチョン」

Q 1人で食べるときと、誰かと食べるとき。気持ちはどんなふうに違うかな?

夢をささえる 秘密の○○を紹介!

夢に近づくカギは「人に会う」こと

何かやってみようと思ったらまず身近な人に相談して、実際に体験してみたり、よく知っている人に話を聞きに行ったりするのが近道。そこから夢がふくらむこともあるし、違う道にしようと思うこともあるでしょう。
自分から1つでも行動してみるのが、未来を変えるためには大切なことだと思います。

長崎のかんぼこが おいしい理由 って知ってる?

「長崎の人って、かんぼこを日本で一番食べてるらしい」
ということで、おいしい理由を紹介するよ!

日本一魚介類に恵まれている

長崎県の魚の種類は、なんと250種類超え!その種類は日本一!と言われており、その豊富さがあるからこそ、いろんな「かんぼこ」を味わうことができるんです!

日本最西端海に囲まれている

長崎県という場所は、三方を海で囲まれているから、いつでも、どこでもおいしい旬の魚がすぐ手に入り、そのまますり身やかんぼこにするからおいしい!

日本一の熱い思いでつくっている

何よりも、関わる人たちが、新鮮な魚を思いを込めて加工したり、おいしい、新しい商品をどんどん開発してるから、みんながどんどん食べられるんだ!

長崎の美しい海で育まれた新鮮な魚を水揚げされたその日のうちに「上質なすり身へ」

厳選されたすり身が各店舗へ届けられ、「擂潰」(らいかい)と呼ばれる工程から、みんなが知ってる「板付け」や「ちくわ」「揚げかまぼこ」などの商品へ仕上がっていく!

期間限定!「長崎おでん電車」も運行!

期間限定で特別仕様車両「あかり」で長崎おでん電車も運行!長崎の夜景をおつまみに、ビールとアツアツおでんがご堪能できます。

「長崎かんぼこキッチンカー」好評活動中です!

長崎県内の観光スポットやイベント会場などに出向き、出来たての「長崎おでん」や「揚げかんぼこ」を提供します!
ご要望の方はお電話またはホームページまでご連絡お待ちしております!

https://kanboko-oukoku.jp

長崎蒲鉾水産加工業協同組合　長崎市京泊3丁目16番33号 | TEL 095-850-1101(代)

知ってる?長崎のかまぼこ事情

日本で一番、かまぼこを購入している市町村はどこ?

答えは長崎市。長崎市民は、1世帯あたりの水産練り製品出金額15,009円で第1位。全国の平均は9,110円です。

※総務省調べ:2024年

エ〜ッビックリ!

かまぼこは何時代から食べられてるの?

1115年(平安時代)に貴族の祝いの席に出されたのが最古の記録です。当時は植物の「蒲(がま)の穂(ほ)」に似た形で、現在の竹輪のようなものでした。11月15日は「かまぼこの日」となっています。

タイコ(太古)の昔から!

長崎県産の美味しいかまぼこ。原料の魚はどこで獲れるの?

長崎県近郊の美味しい魚を主に使います。他にも北海道やアメリカ、東南アジア、インドからの「すり身」も使ってるんですよ!

ギョギョギョッ!

かまぼこを食べると、体の何に良いのですか?

かまぼこには、体内に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれ、低脂質そして、消化に良いことが近年注目されています。

イカすぜっ!

かまぼこ長崎一番は、かんぼこ文化の長崎でかんぼこを作り続けて100年以上!伝統を守りながら、新しいかんぼこも開発しています。
皆さんも安全でおいしいかんぼこをたくさん食べてくださいね!

食育企画に協賛しています。

創業大正三年 長崎かまぼこ一番

ホームページも見てくださいね!

先生 No.03 食事を通して、長崎と平和について知ろう!

脇山 順子さん

プロフィール

1936年長崎市生まれ。長崎の食文化・郷土料理の研究を続ける、調理学・食育の専門家。短大や大学、料理教室などで講師として活躍。8歳の時の被爆体験を伝えている。

- ★叶えたい夢　戦争のない平和な世界が続くこと
- ★得意なこと　長崎に伝わる、伝統ある郷土料理
- ★食のポイント　食材を無駄にせずおいしく食べる

1日のタイムスケジュール

- 6:00　起　床
- 7:30　朝　食
- 10:00　料理教室・昼食
- 14:00　帰宅・買い物
- 16:00　夫と散歩
- 19:00　夕　食
- 21:00　趣味のピアノ練習
- 23:30　就　寝

INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 脇山順子さんにインタビュー!

しつもん 1 子どものころ どんな夢を持っていましたか?

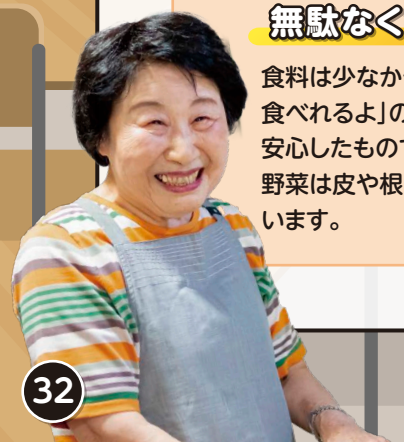
なんとか食べて生きるのが精一杯の毎日。夢を持てない大変な時代でした。

小学校3年生のときに原爆が落ちて、たくさんの人が亡くなりました。食べ物は少ししか手に入らないので、いつもお腹を空かせていました。母の料理本を眺めては、お腹いっぱい食べたいなと思っていましたね。

しつもん 2 脇山さんの子ども時代、戦時中の食事について教えてください。

少ない配給の食料と自給自足の野菜を無駄なく大事に食べました。

食料は少なかったけれど、母の「石ころ以外何でも食べれるよ」の教えに、「それなら何とかなるかも」と安心したものです。今でも魚は頭から尻尾まで、野菜は皮や根っこまで料理しておいしくいただいています。



INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?
先生 脇山 順子さんにインタビュー!

しつもん 3
子どもたちに知ってほしい食事や料理には、どのようなものがありますか?

長崎には、伝統のたくさん詰まった郷土料理がたくさん!

ヒカド、じりじり、ハトシ、くりつぼ…これらは長崎県に伝わる郷土料理の名前です。古くから外国との交流が盛んだった長崎には独特の食文化が他にもたくさん。どんな料理があるか調べて作って、食べてみてね!

しつもん 4
これからの夢と、子どもたちへのメッセージをお願いします

食べることを通して、平和の大切さを伝え続けたい。

食事ができること、平和な毎日は、当たり前のことではなくみんなで守っていくものなんです。

先生から子どもたちへのメッセージ

家族が料理するところを見て、お手伝いから始めよう!

料理を作って食べる力は、子どものうちから身につけたい「生きる力」。まずは、どうやって食事が出来上がっているのか、じっと観察して、お手伝いできることがあればしてみよう。

先生 脇山 順子さんの

おすすめ かんたんレシピ!

みそ玉を作ってみよう!

みそ玉があれば、お湯を注ぐだけで
いつでもカンタンにみそ汁が食べられるよ!

脇山さん流「みそ玉レシピ」

材料
- みそ …… 90g
- 乾燥わかめ …… 12g(大さじ2)
- しらす干し …… 12g(大さじ2)

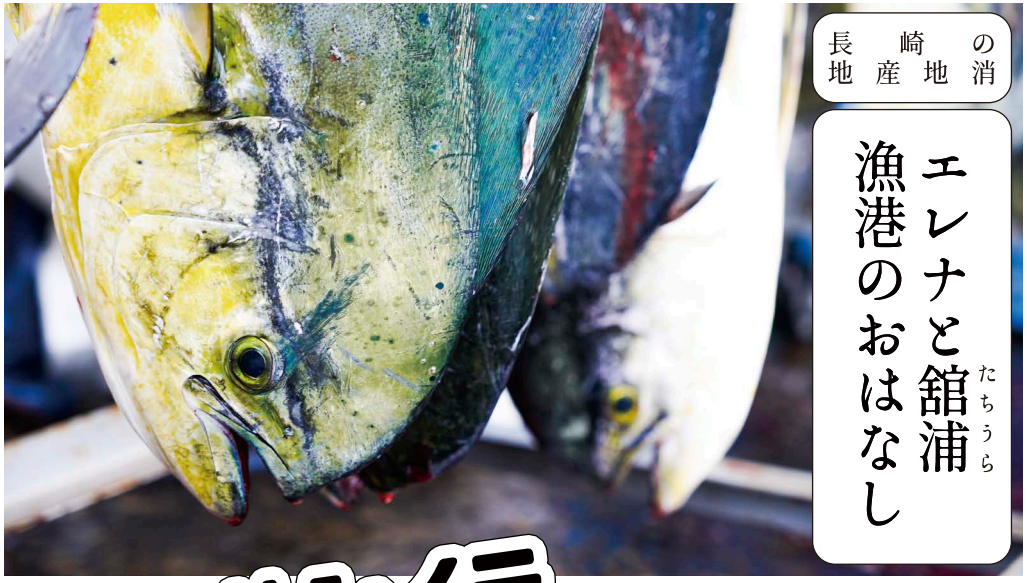
作り方 ぜんぶの材料を混ぜ合わせて、6個に分けておく。ラップで包んだり、容器に入れたりして冷凍庫で保存しておく。

食べ方 みそ玉1つを取り出して茶碗やカップに入れ熱湯150mlを注いで混ぜれば完成!

夢をささえる 秘密の○○を紹介!

鬼を切る「おにぎり」、縁を結ぶ「おむすび」

「もう一度作ってほしい」と喜んでもらえる、自分にとって大切な料理の一つ。昔から「おにぎり」は、怖いときや遠出するとき、鬼(よくないこと)を断ち切る魔よけの意味で食べられてきました。誰かと一緒に食べたり、お腹を空かせた人に分けたりすると、人との縁を結ぶ「おむすび」に変わるんですよ。



長崎の地産地消

エレナと舘浦（たちうら）漁港のおはなし

とよひめシイラ

とよひめシイラって？

平戸市生月で獲れるシイラは、昔から脂が乗って美味しかった。なかでもメスのシイラは脂質が高く、脂質4%以上のメスのシイラをブランド魚「とよひめシイラ」とした。

脂質4%以上のメスのみ「とよひめシイラ」に!!

舘浦（たちうら）から日本全国へ

シイラの漁法は定置網漁。2隻（せき）の船で網を挟み込み、最後は手作業で引っ張りあげる。長崎県はシイラの漁獲量全国トップクラス。なかでも平戸市は年間1,000t以上の漁獲量を誇り、舘浦（たちうら）漁港はその1/3を担っている。

舘浦（たちうら）漁協 専長・藤永 雅之さん

鮮魚のプロが現地確認！

エレナのバイヤーが舘浦（たちうら）漁港まで足を運び、しっかり現場をチェックします。
みなさんの食卓に届くまでに、たくさんの人が関わっています。

エレナ鮮魚スタッフ

エレナは長崎の子どもたちの食育を全力応援!!

親子エレナ自由研究ゼミ

エレナでは2023年から「親子自由研究ゼミ」として食育体験を中心としたイベントを夏休みに開催しています。

私たちエレナは、地元・長崎の「おいしい！」をたくさんの人に届けるために、毎日頑張っています。そのなかでも、「食育」は大事にしている取り組みのひとつです。
更に、今年の「エレナ親子自由研究ゼミ」では、2025年大阪・関西万博への親子ツアーも企画。世界中から集まる“食と未来”のヒントを、長崎の子どもたちに体験してもらいたいという想いからです。
また、エレナでは、地元・長崎の食材をもっと知ってもらうため、バイヤーが直接生産者を訪ね、育て方やこだわりを自分の目で確かめながら、新鮮で安心な地元食材を毎日お店に届けています。
お魚やお野菜、お肉――どれも、エレナでは「誰が、どんな想いでつくったのか」がわかる食材たちです。ぜひ買い物を楽しみながら、おうちの人と一緒に料理したり、味わったりしてみてください。
長崎は、海や山の恵みにあふれたすばらしい土地です。この豊かな「食」を守り続けていくにはどうしたらよいか、親子で考えてみるきっかけになるとうれしいです。

エレナ

先生 No.04 「つくる」と「食べる」でしあわせに!

坂本洋一(さかもとよういち)さん

プロフィール

1968年長崎市生まれ。洋食のシェフとして、長崎県庁や長崎市役所などのレストランで活躍するほか、テレビの料理コーナーや料理教室などでも料理の楽しさを広めている。

- ★叶えたい夢：料理でたくさんの人を幸せにしたい
- ★得意なこと：味も見た目も最高の洋食を作る
- ★食のポイント：地元の旬の食材を中心にいただく

1日のタイムスケジュール

6:00	起床、朝食
9:00	準備・仕込み、料理の提供
14:00	昼　食
15:00	厨房の後片付け、店舗を回る
20:00	帰宅、夕食
21:00	レシピの整理、事務仕事
0:00	就　寝

INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 坂本洋一さんにインタビュー!

レコもん 1 子どものころどんな夢を持っていましたか?

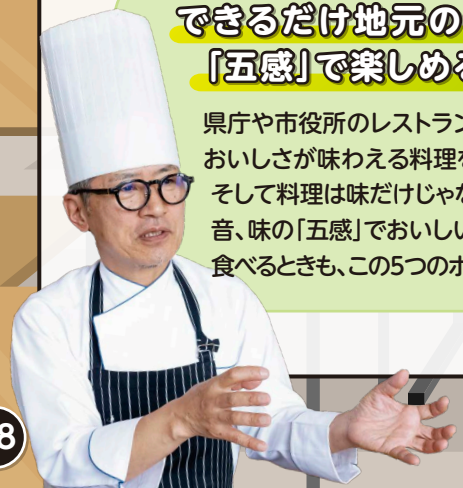
実は、はじめからシェフを目指していたわけではなかったんです。

料理の道に進もうと決めたのは高校生のとき。
それまでは絵や工作、ソフトボールなどに夢中でした。
小学5年の頃に父親がレストランをオープンして、
料理の手伝いをするようになったのがきっかけです。

レコもん 2 シェフとして日頃大切にしていることはどんなことですか?

できるだけ地元の食材をつかって「五感」で楽しめる料理にすること。

県庁や市役所のレストランなので、地元の食材のおいしさが味わえる料理を作るようにしています。
そして料理は味だけじゃなく、見た目、香り、食感、音、味の「五感」でおいしいと感じるもの。作るときも食べるときも、この5つのポイントを大切にしています。



INTERVIEW

夢を叶えるために「食べること」はどう役立つの?

先生 坂本洋一さんにインタビュー!

しつもん 3 料理がくれる幸せについて教えてください

自分が作った料理で喜んでもらえるのは、とても幸せな瞬間です。

食事は身体をつくるだけでなく、幸せな気持ちをつくります。元気のないときも、おいしい料理を食べると少しホッとしたり、笑顔になったりしますよね。シェフは、誰かのそんな大切な時間をお手伝いできるお仕事なんです。

しつもん 4 これからの夢と、子どもたちへのメッセージをお願いします

私がおじいちゃんになっても、ずっと料理で誰かを元気づけたい!

人を元気にする料理のパワーや楽しさを、1人でも多くの子ども・大人に伝え続けるのが夢です。

先生から子どもたちへのメッセージ

失敗を怖がらなくても大丈夫。「失敗は成功のもと!」

失敗するからこそ新たな発見があったり、次はこうしてみようとアイデアが生まれることもある。グラタンもタルトタタンも、もともとは失敗から生まれたメニューなんだよ。

先生 坂本洋一さんの

おすすめ 朝ごはんメニュー!

軽く食べられるパンを中心に!

パン・フルーツ・コーヒーが基本で、ナッツ入りのシリアルに牛乳をかけるのも好きです。若い頃はギリギリまで寝ていたくて朝食を食べない時期もありましたが、食べるようになってから午前中も元気に、集中して過ごせる気がします。

夢の扉をひらく「クエスチョン」

Q キミが「これを食べると笑顔になれる」という食べ物、メニューは何かな?

夢をささえる 秘密の○○を紹介!

シェフの宝物、見せてもらったよ!

包丁やトングが詰まった道具箱はシェフの相棒で宝物。プロのシェフは野菜用、魚用、お肉用など、料理に合わせて十数種類もの包丁を使い分けるんだって。若い頃から30年以上使っているという包丁もあったよ。道具をメンテナンスするのもシェフの仕事で、全部がピカピカに光っていたよ。

先生たちのインタビューを読んで、
「心にのこったこと」や「やってみたい!!」と
思ったことを文字や絵にして書いてみよう!

先生たちのインタビューを読んだ

みんなの感想を聞かせてね!

おさらい 3

先生 No.03 脇山 順子さん

簡単にみそ汁が作れるみそ玉。
具材には何を入れてみたい?

おさらい 1

先生 No.01 飯尾 竜太朗さん

選手の食事と自分の食事では
どんな違いがあったかな?

おさらい 4

先生 No.04 坂本 洋一さん

自分がシェフだったら、
どんな料理を作ってみたい?

おさらい 2

先生 No.02 数山 有里さん

今までで一番楽しかったのは、
誰と食べた、いつの食事かな?

検証 長崎ちゃんぽん、実は専用に開発された小麦がある説！

ちゃんぽんのための小麦なんだよ！

その名も……

「長崎W2号」（だぶるにごう）

ちゃんぽん麺は長崎県が誇る特産品！であるにもかかわらず、麺の原料を実は、外国産小麦に頼っていました……そこで、長崎ちゃんぽんなんだから、長崎の小麦で作ろうよ！と考え、県が県内の農家や製麺業者・製粉業者、国と連携して「専用小麦」を開発しました!!

別名

「長崎ちゃん麦（むぎ）」とも言う！

長く愛されるような商品となるように、平成29(2017)年に「長崎ちゃん麦」ロゴマークの商標権を獲得！

長崎ちゃん麦 長崎県認証品

これが『長崎ちゃん麦』ロゴマークだ！

「長崎ちゃん麦」で作った麺はこんなに違う!?

つるつる！もちもち！

アミロース(でんぷん)がやや低いため、麺にすると非常に滑らかで、もちもちとした食感がポイント！

麺が伸びにくい！

グルテンの質が強いため、時間が経っても麺が伸びにくく、おいしさをキープできるのだ！

「長崎産」にこだわっているんだね！

「長崎ちゃん麦（むぎ）」を使用（しよう）したちゃんぽん麺（めん）など、原材料（げんざいりょう）にこだわった安心安全（あんしんあんぜん）な麺（めん）を製造（せいぞう）しています。

やさしく おいしく すこやかに

水谷製麺

フィッシュ！

高タンパク 低脂肪 魚スポーツにはフィッシュプロテイン！

フィッシュプロテインとは、「魚肉に含まれる天然のタンパク質」のこと。
筋肉のもとになるだけでなく、エネルギー源にもなっている大切な栄養素です。

なぜ、フィッシュプロテインがいいの？

ただのタンパク質じゃない、良質なタンパク質だから

タンパク質は、アミノ酸からできています。ちくわをはじめとしたかまぼこ製品に含まれる「必須アミノ酸」の量は国際基準(理想値)を上回り、良質なタンパク質になっています。

「必須アミノ酸」は、体内で作ることができず、食事からとり入れる必要があります。「必須アミノ酸」をバランスよく含むかまぼこ製品は、栄養摂取に理想的な食品です。

「肉」や「卵」よりも消化が良いから

タンパク質を多く含む食品の中で、かまぼこ製品は、肉や卵よりも消化されやすくスポーツ時の栄養補給に優れています。

味の横綱
杉永かまぼこ
TEL.095-820-1230
FAX.095-820-6663
株式会社 杉永蒲鉾　〒850-0046長崎市幸町6番18号　https://suginaga.co.jp

Follow me!

Instagram

自由研究にも
使えるよ！

夢とごはん

自由研究ワーク

ここからのページでは
6つのステップで
夢とごはんについて
学んでいくよ！

ここまでに先生たちから
学んだことも思い出しながら
夢を叶えるための
「夢ごはん」を考えて作ってみよう！

自分の夢を描こう

自分の夢（なりたいもの・やってみたいこと）を書いてみよう！

わたしの夢は

（れい）スポーツ選手・看護師・花屋・宇宙飛行士 など
どんなちいさなことでもOKだよ！

**その夢に近づくために
がんばりたいことを書こう！**

夢ごはんを考えよう

自分の夢をかなえるために食べたい
夢ごはん（メニュー）の絵をお皿に書き込んでみよう!

夢ごはん名「　　」

（れい）サッカー選手ドリームトルコライス、試合でカツカレー など

ここに絵を描いてね

この夢ごはんにしようと思った理由も書いてみてね!

「　　」

お買い物ミッション

スーパーや市場で、夢ごはんを作る食材を探してみよう!
長崎県産のものは見つかるかな?

買うものリスト

- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □

買い忘れがないように、買ったものには□にチェックを入れいこう!

食材は長崎県産がオススメ!

＼地産地消になるね!／

✦ 夢ごはんには「地元の食材」がピッタリ ✦

長崎でとれた野菜や果物、肉、魚などの食材は、とっても新鮮!
だから栄養もたっぷり残っていて体にいいんだ!
地元の食材を買うことで、農家さんや漁師さんを応援できるし
長崎の自然や食文化も守ることにつながるよ!

夢ごはんを作ろう

【家族でチャレンジ】

自分で考えた夢ごはんを
家族みんなで協力して作ってみよう!
みんなでつくると、よりワクワクで楽しい!

**手伝ったこと・楽しかったこと・
工夫したことを書いてみてね!**

夢ごはんができたら
がんばった自分に花まるをあげよう♪

食べて振りかえろう

自分で考えた「夢ごはん」を食べてどうだったかな?
家族のみんなと振り返ってみてね!

食べた感想を書いてみよう

家族のコメント（ご家族の方が記入してください）

＼食のこと・夢のこと／

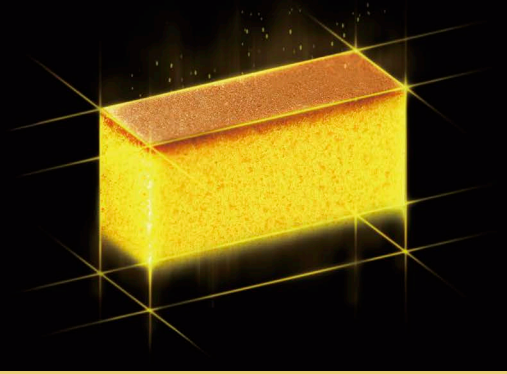
もっと調べて広げてみよう

「食」や「夢」に関連することを自由に調べてメモしてね!
調べたことは 自由研究にしてもOK だよ!

メモ

メモ

和泉屋の 五三焼（ごさんやき） カステラ



和泉屋の長崎カステラができるまで

①卵・砂糖・小麦粉などの原材料を混ぜ合わせて生地をつくります。

②カステラの型に生地を均等になるように流し込み、オーブンの中に入れます。

③途中、熟練した職人が熱や気泡を均等にするため「泡きり」をします。

④焼きムラ、ふくらみを職人の目で見極めた後、温度管理がされた部屋で熟成させます。

⑤衛生面に配慮しながら機械を使ってカステラを商品に応じたサイズにカットします。

⑥種類に応じて箱に入れ包装紙に包みます。出荷・金属検査をしてカステラの完成です。

長崎カステラランド

職人がカステラを作る様子を見れる見学通路や島原半島を見渡せる美しい庭園！

和泉屋専用卵を使ったおいしいグルメ！

カステラ作り体験、工場見学実施中！

和泉屋

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙5864
TEL 0957-36-2000

長崎カステラランド

NAGASAKI SDGs

和泉屋ができること

ごはんドリームアカデミア

わたしの夢宣言！

キミの夢と、その夢を叶えるために頑張ることを
忘れないように書いておこう！

わたしの夢は

です！

この夢を叶えるために

を頑張ります！

もし夢につまづいたり、くじけそうになったら
もう一度「夢ごはん」を作って
最初の情熱を思い出してね！

食を学ぼう！ ごはんドリームアカデミア BOOK

企画・制作 株式会社エフエム長崎

発行 株式会社エフエム長崎 発行日 2025年6月

長崎本社 〒850-8550長崎市栄町5番5号 TEL 095-828-2020 FAX 095-828-2777
東京支社 〒102-0083東京都千代田区麹町 2-10-3 エキスパートオフィス麹町
TEL 095-828-1407（長崎本社/東京支社専用）／FAX 095-828-2777（長崎本社共通）

協力 長崎県、長崎県教育委員会、株式会社V・ファーレン長崎、飯尾竜太朗、脇山順子、数山有里、坂本洋一

制作 （株）九州広告、中村志乃芙、片岡亮