

ながさき うまかもん 探検図鑑



長崎のうまかもんを集めて、
探検図鑑を完成させよう!

FM Nagasaki

牛右衛門グループ

はフードロス削減に取り組んでいます。

「いただきます」が、
未来を育てる。

知ること、学ぶこと、感謝すること。
牛右衛門は、食を通じて子どもたちの
豊かな心を育みます。



牛右衛門グループ

レストラン 牛右衛門

大塚店 / 佐世保市大塚町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 / 長崎市小管町8
浜町店 / 長崎市浜町8-13(8F・9F・10F)
松浦店 / 松浦市志利里免372-1
諫早店 / 諫早市宇都町1008

蔵蔵庄屋

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)
大塚店 / 佐世保市大塚町1851
佐々店 / 北松浦郡佐々町市場免72-1
大牟田店 / 福岡県ゆめタウン大牟田内

ブレッドキッチン

アミューズ長崎店 / 長崎市アミューズ長崎5F
イオン大塚店 / 佐世保市イオン大塚3F



gyuemon.com



はじめに読んでね

この本は、長崎の「うまかもん(おいしいもの)」を集める
探検図鑑だよ。集め方は、たった3つ!

集め方

1

であったら「みっけ!」

スーパー・直売所・給食で見つけたら、
「○みっけ!」の○の中をペンでぬろう!



集め方

2

たべたら「たべた!」

魚や野菜など、うまかもんの食材を食べたら
「○たべた!」の○の中をペンでぬろう!
苦手で食べられなかったら「○みっけ!」の
○の中をペンでぬってね!



集め方

3

そろえたら「御膳コンプ!」

主食+汁もの+主菜1品+副菜2品、これが一汁三菜。
そろえたらP44の御膳コンプに書いてみてね!



あんしんルール

アレルギーなどで食べられないものは
「みっけ!」の○の中をペンでぬろう!
無理して食べない・食べさせないが、
この図鑑の約束。

ズルじゃないよルール

ツナかん・さばかん・ちくわ・かまぼこは
「うみのもん」にカウントしてOK!
れいとう野菜・カット野菜・
おそうざいも「はたけのもん」に
カウントしてOK!

おうちのひと協力して、きみだけの御膳コンプを目指してみてね!



NAGASAKI!

の真ん中へ！

“長崎愛”でひびきあおう！
さいぶGAS長崎は「NAGASAKI」の真ん中へ！

 西部ガス長崎



お得なキャンペーン情報ははこちらから

西部ガスの電気



長崎のお得な情報ははこちらから

西部ガス長崎 Instagram





「もったいない」を「ありがとう」へ  

フードライブ(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!

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)



食育キャラクター
パリップカ

とにかく
あまーい!

**甘さも、濃さも、
かなリスゴイぞ!**

たかしまフルーティトマト。

とにかく
こーいー!

たかしま農園
キャラクター

Instagram

ホームページ

〒851-1315
長崎県長崎市高島町2707

Tel. 095-896-2296 / Fax. 095-896-2644

アニメの
キャラクターショー
など、やってます!

子どもたちに、ワクワクを届け隊!

遊園地みたいな
イベントも
やってます!

ホームページも
見てほしい!

Marukusu International 株式会社 マルクス・インターナショナル

〒850-0036
長崎県長崎市五島町3番13号1F

TEL.095-829-7707

たい

★★

旬(しゅん)
春



まだいの水あげ日本一(全国シェア13%)!むなびれのつけ根には「たいのたい」という、魚の形をした小さな骨がかくれている。見つけたらえんぎがいい!

☐ たべた! ☐ みっけ!

ぶり

★★

旬(しゅん)
冬



大きくなると名前が変わる「出世魚」。九州ではヤズ→ハマチ→ブリ。冬の「寒ブリ」は、あぶらがのって最高。大物は1m・10kg近く!

☐ たべた! ☐ みっけ!

とびうお(あご)

★★

旬(しゅん)
秋



むなびれをつばさみたいに広げて、海の上を100m以上飛ぶことがある!平戸の「焼きあご」はお正月のおぞうにのだしの主役だよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

くろまぐろ

養殖日本一

★★★★

旬(しゅん)
秋～冬



長崎は養殖くろまぐろ日本一(全国の約4わり)!まぐろは泳ぎを止めると息ができないから、ねている間も泳ぎ続ける。

☐ たべた! ☐ みっけ!

とらふぐ

養殖日本一

★★

旬(しゅん)
冬



養殖とらふぐも日本一(全国の5わり以上)!歯がすごくて仲間をかんじゃうから、ちぎょのうちに1びきずつ歯を切ってあげる「歯切り」という仕事があるんだよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

うちわえび

★4 まぼろし

★★★★

旬(しゅん)
秋(五島)



体がうちわみたいにべたんこの、まぼろしのえび。数が少なくて関東・関西にはほとんど出回らない。長崎でこそ会える!見つけたらその日はラッキーデー。

☐ たべた! ☐ みっけ!



目指せ、御膳コンプ!

二人で協力して一緒に食べたり、見つけたりしてみよう!



第1章

しゅさい
一汁三菜の「主菜」
魚の正体!

海

うみのもん

長崎の海は日本一だらけ!?

長崎では250種類以上の魚が水揚げされていて、これは日本一。海岸線の長さも全国2位!あじ・たい・さば・くろまぐろ(養殖)・とらふぐ(養殖)・・・「日本一」だらけの海なんだ。この章では、選ばれし9ひきが登場。きみは何ひきに出会えるかな?

長崎の「うみのもん」を紹介!

実際に食べたり・見つけたりした「うみのもん」があればどちらかの○をペンでぬってね!



あじ



★

旬(しゅん) 夏

長崎は、あじの水あげ日本一(全国の約4わり)!松浦市は「アジフライの聖地」を宣言。体の横のギザギザは「ぜいご」というかたいうろこだよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

さば



★

旬(しゅん) 夏

さばの水あげも全国トップクラス。すぐいたむ魚だから大急ぎで数えて売った。それが「サバを読む」の由来という説があるよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

いわし



★

旬(しゅん) 夏

長崎県は、うるめいわしの漁獲量は日本一!いわし類全体でも、全国上位に位置していて、長崎が誇る代表魚と言えるね。

☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎の海の「日本一」



あじの水あげ

たいの水あげ

にぼしの生産

養殖くろまぐろ

養殖とらふぐ

魚の種類

長崎の海って
スゴイ
んだね!



「たいのたい」、今度食べたとき、絶対さがす!
うちわえびは…パリピカが先に「みっけ!」してたな…!

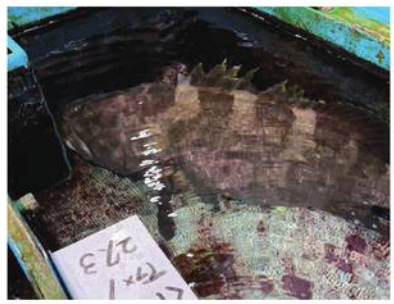
WEB版で、もっとうまかもんを探検しよう!

いか・たこ・たちうお・ひらめ・かき…続きはWEB版のフルリストで集めよう!
給食や、おすし屋さんで会った魚も、WEBの収録リストからさがしてね!





市場にずらりとならぶ魚の箱



生けすで泳ぐ大きな魚

Q

季節ごとに、どんな魚がなるぶの？

春はマダイやヤリイカ、夏はアジやイサキ、秋はトビウオやカマス、冬はサバやブリ、フグなど。季節によって、市場になるぶ魚が変わっていくんだ。

Q

最後に、みんなへ一言！

年に一度のお魚まつりに来てみてね。早起きできたら、家族でせりの見学もおすすめ(見学は佐世保魚市場にれんらくしてね)。食卓の魚は、名前や食べ方を調べるといろんなことが分かるよ。

季節で魚も
変わるんだ！



びっくり
数字メモ

魚がとどく
夜中**0時**

せりのスタート
朝**4時半**

生けすのタンク1つに
1トンの海水が
溜まる



まだ空が暗い夜中から、佐世保魚市場には五島や平戸からも魚がとどく。せりで魚を買いつける「仲卸(なかおろし)」の米倉鮮魚店さんに、魚のプロの仕事聞いた！



Q

市場の1日は、どう進むの？

夜中0時ごろから魚がとどき、4時半にせりがスタート。買った魚はお客さんごとに箱につめ、8時ごろまでに発送の準備。台風で魚が少ない日は、せりが数分で終わることもあるよ。

Q

「せり」って、どうやるの？

笛の合図でスタート！せり人が、どの魚をせるか声で知らせると、仲卸は「ボン」という小さな黒板に値段を書いて見せる。一番高い値段を書いた人が買えるんだ。

Q

いい魚は、どこで見分けるの？

一番分かりやすいのは、目がすきとおっているか。エラがきれいな真っ赤なら、新しい魚だよ。身が分厚く張っている魚は、脂(あぶら)がのっておいしいことが多いんだ。

魚のプロに聞いてきた！

朝4時半、せりが始まる！



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！

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！

日本一の熱い思い
でつくっている

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！

日本最西端
海に囲まれている

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！

日本一魚介類に
恵まれている

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、「播漬」（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」「揚げかんぼこ」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)

発見！ かまぼこの ナゾ!?



かまぼこ探偵
フィッシュ デ カンボコ
Fish de kanboko

なんでかまぼこって
プリっとしてるの？

ブリッとした食感でおいしいよね！
原料である魚のタンパク質が「加熱する
と固まる性質」を持っているからなんだ。
タンパク質を作っているアミノ酸同士が
つながって、かまぼこ独特のプリプリの
弾力が出てるんだよ！

かまぼこって
体の成長にいいの？

魚はタンパク質が豊富で、成長期の体づ
くり役に立つんだ。脂質（脂肪分）が少な
く消化にも良いんだよ！特にタンパク
質は筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、
髪、歯、爪など、体のあらゆる組織をつく
る材料になる栄養素なんだ！

スクープ!! 新発売のスギョイヤツ!
ととまんじゅう
魚々万頭って何？
詳しくはホームページを見てね！
フィッシュバーガー？
再煮馒头？



かまぼこが保存できる
期間はどのくらい？

種類にもよるけど家庭の
冷蔵庫で、だいたい1週間くらい。かまぼ
こ工場では新鮮な魚を使い、原料を厳
選して温度管理や衛生管理を徹底して
作ってるんだ。食べてくれるみんなに安
全に美味しく届ける企業努力してるよ。

どうして長崎には
かまぼこ屋さんが多いの？

まず、長崎って海に囲まれてるから、
魚の種類や、漁獲量が豊富だよな！
室町時代(1336年頃～1573年)から長
崎は貿易港として栄え、たくさんの食材
が集まり、豊かな食文化が花開いたん
だ。かまぼこもその一つで発展したんだ。



長崎一番は
「食卓の日」を
応援しています。



長崎かんぼこ

東長崎直売店
籠町店
長崎空港店



たまねぎ

★★

旬(しゅん)
春(新たま)～秋



収穫量全国4位の産地(島原半島など)。春先の「新たまねぎ」はみずみずしくて、からみおだやか。とれたてをすぐ出荷できる産地のとっけんだ!

☐ たべた! ☐ みっけ!

にんじん

★★

旬(しゅん)
冬～春



収穫量全国5位。大村市黒丸町で生まれた品種「黒田五寸(くろだごすん)」は、しんまでこいオレンジでカロテンたっぷり。長崎生まれのにんじんが今も畑で育っている。

☐ たべた! ☐ みっけ!

ブロッコリー

★★

旬(しゅん)
秋～春



作る広さは全国5位クラス。箱に氷をつめて出荷するからシャキシャキのままとどく。食べているつぶつぶは、全部花のつぼみ!

☐ たべた! ☐ みっけ!

アスパラガス

★★★★

旬(しゅん)
春・夏(2回)



長崎は出荷量全国5位。1年に2回も「しゅん」が来るめずらしい野菜。グングンのびるから、シーズン中は毎日収穫!

☐ たべた! ☐ みっけ!

いちご

★★

旬(しゅん)
冬～春



いちごが日本に来たげんかんも長崎(江戸時代にオランダから)!今の主役は「ゆめのか」。大つぶの「恋みのり」も人気。

☐ たべた! ☐ みっけ!

みかん

★★★★

旬(しゅん)
秋～冬



収穫量全国6位。あまさ(糖度)で2つのブランド(出島の華・長崎恋みかん)に分かれていて、糖度14度以上の選ばれたみかんだけが「出島の華」を名乗れる!

☐ たべた! ☐ みっけ!



目指せ、御膳コンプ!

二人で協力していっしょに食べたり、見つけたりしてみよう!



第2章

ふくさい
一汁三菜の「副菜」
野菜の正体!

畑

はたけのもん

1日に必要な野菜の量は!?

長崎県の大人が食べている野菜の量は1日平均234g。目標の350gまで、あと100gちょっと足りない…。だから、あと一皿(約70g)を増やして食べよう! この章の野菜を食べて、御膳コンプの副菜2マスをうめよう。

長崎の「はたけのもん」をご紹介!

実際に食べたり・見つけたりした「はたけのもん」があればどちらかの○をペンでぬってね!



じゃがいも



★

旬(しゅん) 春・秋(2回)

約400年前、ジャガタラ(今のジャカルタ)から長崎に伝わって「ジャガタライモ」→じゃがいもに。長崎は名前のふるさと!あたたかいから年に2回収穫(しゅうかく)できる。

☐ たべた! ☐ みっけ!

トマト



★

旬(しゅん) ほぼ1年中

長崎でとれるトマトの約半分はミニトマト!赤い色の正体は「リコピン」。お弁当のすき間に入れば、それもりっぱな「副菜」だ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

びわ

収穫量日本一



★

旬(しゅん) 初夏(5～6月)

収穫量日本一(全国の3わり以上)!約200年前、茂木の三浦シラさんがもった中国びわの種を生家にまいたその一つぶの種から、日本一の産地が生まれた。県キャラ「びわ太郎」のふるさとでもあるよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎の畑の「日本一・全国上位」



びわ 収穫量日本一



じゃがいも 収穫量全国3位



たまねぎ 収穫量全国4位



アスパラ 出荷量全国5位



にんじん 収穫量全国5位



みかん 収穫量全国6位



いちご 収穫量全国7位

野菜から
果物まで
たくさん!



WEB版で、もっとうまかもんを探検しよう!

じゃがいも・トマト・びわ…続きはWEB版のフルリストで集めよう!
給食や、八百屋などで会った野菜・果物も、WEBの収録リストからさがしてね!



野菜のページを見た、二人。



その日のごはんで。



◀◀◀ 次は「おこめ・しるのもん」を紹介するよ！

きゅうり

★★

旬(しゅん)
夏



約95%が水分！暑い日の水分ほきゅうに、ぴったり。おみそをつけるだけで、りっぱな「あと一皿」。

○ たべた！ ○ みっけ！

さつまいも

★★

旬(しゅん)
秋



1615年、平戸のイギリス商館長コックスさんが畑で育てたのが、日本の本土で最初のさつまいもづくりと伝わる(畑のあとが今も平戸に！)。五島の「かんころ餅」のもとでもある。

○ たべた！ ○ みっけ！

ほうれんそう

★★

旬(しゅん)
冬



冬の寒さに当たると、こもらないように糖分をためて、あまくなる。寒い日ほどおいしくなる、がんばり屋さん。

○ たべた！ ○ みっけ！

キャベツ

★★★

旬(しゅん)
冬～春



冬はぎっしりまいて、にこみ向き。春はふんわりまいてサラダ向き。季節で顔が変わる野菜だ。

○ たべた！ ○ みっけ！

なす

★★★★

旬(しゅん)
夏～秋



むらさき色のひみつは「ナスニン」というポリフェノール。油と仲よしだから、いためるとぐっとおいしくなる。

○ たべた！ ○ みっけ！

海と畑の
2つだけでもたっくさんの
うまかもんがあったね！
まだまだ紹介していくよ！





機械を使ったじゃがいもの植えつけ



直売所の朝・野菜をならべる農家さん

Q ずっと同じ畑でじゃがいもを作るの？

じゃがいもだけを続けて作ると育ちにくくなるから、冬にニンジンやレタスなどと順番に作るんだ。緑肥(りょくひ)という草で土の病気を治さえる工夫もあるよ。

作っている人の顔が分かれると、二つ二つを大切に食べたいね。

Q じゃがいもにも名前があるの？

あるよ！長崎県で主に作られている品種は「ニシユタカ」「アイマサリ」「アイユタカ」「メークイン」。じゃがいもはカレーやシチュー、サラダ、フレンチフライなどで楽しめるよ。



直売所(ちょくばいじょ)ってどんなところ？

朝、農家さんが自分で収穫した野菜を運んで、自分で値段をつけてならべるお店。作った人の名前が書いてあるのが目印。大村市の「おおむら夢ファームシュシュ」のような大きな直売所には、年間約50万人もやってくる！



シュシュってどんなところ？

地元を元気にしようと、8人の青年が始めた農場。育てる・加工する・売るを全部行う「6次産業」で、2015年に直売所甲子園で優勝。ふるさとづくり大賞では内閣総理大臣賞も受賞したよ。



畑にほり出したじゃがいもがずらり！

おうちのごはんにも給食にもよく登場するじゃがいも。長崎ではどんなふうにつくられるのかな？農家さんの作物づくりや出荷(しゅっか)を支えるJA(農業協同組合)の人が質問に答えてくれた。



Q なんで長崎は1年に2回もとれるの？

じゃがいもはすずしい気候が好きで、10～23℃が育ちやすい温度とされているんだ。長崎はこの温度で育てられる時期が年に2回あるから、春作と秋作の二期作(にきさく)ができるよ。

Q いつ植えて、いつとれるの？

春作は12月～2月に植えて、4月～6月にとれるよ。秋作は8月～10月に植えて、11月～12月にとれるんだ。土をおおうシート「マルチ」なども使った、いろいろな育て方があるよ。

Q じゃがいもが日本に来たのは長崎？

そう言われているよ。17世紀の初めごろ、オランダ人がインドネシアのジャカルタを通して持ちこんだとされているんだ。長崎では明治時代に東南アジアなどへ輸出した記録もあり、戦後さかんに作られるようになったよ。

じゃがいもの話をJAの人に聞いてきた！

長崎のじゃがいもは、1年に2回もとれるんだ！



これからの、
おいしいお米の、
スタンダード。

「土本来のチカラ」で、育てたお米。



佐賀県産ひなたまる、長崎県産ヒノヒカリ

精米・玄米 2kg・5kg・10kg

※節減対象農薬・化学肥料：栽培期間中不使用

ご購入・くわしくは公式サイトへ

comekichi.jp

地球のチカラ



地球のチカラ株式会社

長崎ちゃん麦 (長崎W2号)
おかげさまで **10** 周年!



長崎生まれ、
地元農家が育てた小麦
長崎ちゃん麦は、みなさんに支えられて
10周年を迎えました。
いつも食べてくれて、ありがとう!
長崎県産小麦「長崎ちゃん麦」を使った麺など、
原材料にこだわった麺づくりを続けています。
これからも、家族で「おいしいね」と
笑顔になれる一杯を、みなさんの食卓へ。

今日はおうちで
「ちゃんぽん」にしよう!

キャベツやもやし、豚肉、かまぼこ。
身近な食材を組み合わせ、わが家の一杯を作ってみよう!



2つのヒント!
気軽に作れる
おうちでちゃんぽん

👍 カット野菜で、準備らくらく!

野菜を切る手間が減って、ぐっと手軽に。
冷蔵庫にある野菜を組み合わせてもOK!

👍 親子でいっしょに作ってみよう!

野菜を洗う、キャベツをちぎるなど、できることから。
自分で作ると、いつもの一杯がもっとおいしく!

具材は何を
入れようかな?



こだわりの麺で、おうちちゃんぽんを楽しもう!
親子で気軽に作れるレシピはこちら

やさしくおいしく すこやかに

水谷製麺

〒859-3715 長崎県東彼杵郡波佐見町宿郷 411-1



みそしる

★★

よく食べる時期
1年中



一汁三菜の「一汁」たんとう。一汁三菜の「一汁」たんとう。大豆からできたみそに、豆腐やわかめ、野菜を入れれば栄養たっぷり。

☐ たべた! ☐ みっけ!

とんじる

★★

よく食べる時期
冬



野菜もお肉もいっぱい、1ぱいでほぼ御膳な汁もの。寒い日の最強エース。

☐ たべた! ☐ みっけ!

あごだしスープ うま味の達人

★★

よく食べる時期
1年中



平戸の焼きあご(P8)でとっただし。うま味を組み合わせると、さらにおいしく。お正月のおぞうにのだしの主役でもある。

☐ たべた! ☐ みっけ!

ヒカド

★★★★

よく食べる時期
秋～冬



名前はポルトガル語の「Picado(細かくきざむ)」から。とろみの正体は、かたくり粉じゃなくてすりおろしたさつまいも!

☐ たべた! ☐ みっけ!

ぐぞうに(具雑煮)

★★★★

よく食べる時期
お正月



島原のお正月のごちそう。約390年前、島原の乱のときにおもちと山や海の幸をいっしょに煮たのが始まりと伝わる、歴史あるおなべ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

つぼじる(つぼ汁) ★4 レア

★★★★

よく食べる時期
法事など



西海市雪浦地区に伝わるしる。もりつけるおわんを「壺」に見立てたのが名前の由来。出会えたらちょうラッキーな、まぼろしの一わん。

☐ たべた! ☐ みっけ!



目指せ、御膳コンプ!

二人で協力していっしょに食べたり、見つけたりしてみよう!



第3章

一汁三菜の「主食」と「一汁」食卓のご真ん中!

お米・汁もの

おこめ・しるのもの

ごはんも汁ものも長崎流!?

毎日食べるごはんも汁ものも、長崎じまんのうまかもん。五島のかんころ餅や、平戸の焼きあごのだし、島原のぐぞうになど、長崎ならではの味がいっぱい。この章では、9種類が登場。きみはいくつ出会えるかな?

長崎の「おこめ・しるのもの」をご紹介!

実際に食べたり・見つけたりした

「おこめ・しるのもの」があれば どちらかの○をペンでぬってね!



ごはん



★

よく食べる時期 1年中

長崎の田んぼの主役は「ヒノヒカリ」「なつぽのか」「にこまる」。にこまるは暑さに強いお米で、長崎県産は食味ランキングで最高の「特A」をとったことも!中においしい具を入れたら、長崎スペシャルおにぎりの完成だ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

むぎごはん



★★

よく食べる時期 1年中

お米に大麦をまぜていた、プチプチ食感のごはん。長崎県でも大麦がつくられていて給食にもよく登場するよ。

☐ たべた! ☐ みっけ!

おもち



★

よく食べる時期 お正月

ぎゅっとつまったお米の力。島原の具雑煮や五島のかんころ餅でも大かつやくする、きせきの食べ物。

☐ たべた! ☐ みっけ!

日ごろ何げなく食べていたけど、
それぞれにいろんな歴史や意味がつまってるんだね!



WEB版で、もっとうまかもんを探検しよう!

ごはん・みそしる・ぐぞうに・お肉...続きはWEB版のフルリストで集めよう! 給食や、お店で会った汁ものやごはんも、WEBの収録リストからさがしてね!



はかせメモ 「暑さ」に強いにこまる



「にこまる」は、夏の暑さに強いお米で、いわば地球おんだんかと戦うお米!長崎県は全国にさがけてこの品種を「おすすめの品種」に選んで、県内で広く育ててきたんだよ!

あたたかい
長崎にぴったりな
お米なの!?





長崎県学校給食会

- ・県内の学校や保育園などに給食用物資をとどけています。
- ・食育カレンダー・図画コンクールの募集や親子調理教室なども開催しています。
- ・食材の取扱品は1000品以上ありデザートもいっぱいあります。

みなさん、給食は残さず食べてね！！

公益財団法人
長崎県学校給食会

WEB版で、もっと うまかもんを探検しよう！

長崎にはうまかもんが盛りだくさん！
続きはWEB版のフルリストで集めよう！
給食や、いろんなお店などで出会った
うまかもんも、WEBの収録リストからさがしてね！



WEB版はこちらから！





1,000人分のカレーをまぜる調理員さん



くじらも登場! 県内まるごと長崎県給食の日

Q

「県内まるごと長崎県給食」って何?

長崎県産の食材をたっぷり使う、特別な給食の日だよ。毎年11月の、地元の食材を使う週間(地場産物使用推進週間)にあるんだ。2025年は、長崎県で加工されたくじらを使った「くじらのみそがらめ」や、長崎でとれた材料がたっぷり入った「長崎たっぷりお吸(す)い物」が出たよ。

安全に食べられる
工夫がたくさん!
感謝して給食を
食べよう!

Q

さいごに、みんなへひとこと!

「おいしい!」の声と笑顔が、1番うれしいよ。苦手と決めつけず、いろいろ食べてみると、世界がきっと広がるよ。



びっくり
数字メモ

4ヶ月前
こんだて作りの
スタート

1,000人分
回転釜1つで
作る量

2時間以内
できてから
食べるまで



ミッション

県内まるごと長崎県給食を「みつけ!」せよ

給食だよりやこんだて表をチェック!「県内まるごと長崎県給食」の日の県産うまかもんは、全部「みつけ!」にしてOK。



きみが給食時間に「いただきます」を言うずっと前、朝7時ごろから、長崎市の北部学校給食センターでは野菜をあらう作業が始まっている。届けるのは、小・中学校28校の1日7,713食※。どうやって作っているんだろう?



Q

給食のこんだて、だれがいつ決めるの?

実は4か月前から!栄養教諭(えいようきょうゆ)が、栄養や旬(しゅん)の食材、行事を考えて案を作り、学校やPTA、教育委員会と話し合って2か月前までに決めるんだ。

Q

大きなおなべのひみつを教えて!

「回転釜(かいてんがま)」だよ。カレーや汁もの、スパゲティ、煮物などを作るんだ。1つの釜で約1,000人分!1人分は料理にもよるけど180g前後。11時ごろまでに作り終えるよ。

Q

給食の安全、どうやって守ってるの?

食材がとどいたら、重さ・数・新鮮さ・温度・包みのやぶれがないか・賞味期限・産地をチェック! 料理は3か所の温度が90℃以上か確かめ、さらに1分以上加熱してから学校ごとに分けるよ。もし給食を食べて具合が悪くなった児童・生徒がでたら、調べることができるように、食材や料理は50gずつ、2週間冷凍してとっておくんだ。

学校給食センターに聞いてきた!

純生
新鮮長崎産

【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。

ちくわ・かまぼこが、
キミのナイスプレーを
後押ししてくれる!

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。

みなさんが食べている 給食のパンは
フジパン が
作っています!

安全安心なパンを食べてもらえるように、長崎工場で前日に製造して学校や給食センターにお届けしています。主菜や副菜との栄養バランスを考えて、塩分や卵を控えたパンを製造しています。米粉パンなどアレルギー対応のパンもあります。

フジパン長崎工場内で、給食のパンはこうやって作られている!

衛生管理にはとても気をつけています。
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あげ、1日の最後には2時間かけて工程全体の清掃を行っています。

実はバ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。

みなさんからの感謝の声

生徒さんたちから届く感謝のお手紙は、工場の壁に掲示して従業員みんな読んで元気をもらっています。ありがとうございます。

いつもおいしいパンをありがとうございます
苦手だったパンが大好きになりました!

バインパンをいつもおかわりしています

フジパン 【長崎工場】
〒859-0402 長崎県諫早市多良見町 336

フジパン
ホームページ

五島列島

ピーナッツ豆腐

★★★

落花生+くず粉のもちもち豆腐
(小値賀町)。大豆は使わない



☐ たべた! ☐ みつけ!

五島列島

地獄炊き

★★

グラグラのなべから五島うどん
を直接すくい、あごだして食べる



☐ たべた! ☐ みつけ!

五島列島

かんころ餅

★★★

ほしたさつまいも×おもち。冬
に備えた島のちえ



☐ たべた! ☐ みつけ!

県北エリア

もろぶた寿し

★★★★

浅い木箱「もろぶた」で作る押し
寿司。おくんち(秋祭り)の主役



☐ たべた! ☐ みつけ!

佐世保(させぼ)

レモンステーキ

★★

佐世保の洋食店で生まれた、レモン果汁
入りのしょうゆベースのソースで食べる、
うす切りステーキ。給食に出る学校も!



☐ たべた! ☐ みつけ!

平戸(ひらど)

アルマド

★★★★★

ゆでたまごを魚のすり身で包ん
だ祝い料理。名前は外国語由来
と伝わる



☐ たべた! ☐ みつけ!

大村(おおむら)

大村寿司

★★

戦に勝ったとのさまを、領民が
押し寿司で祝ったのが始まりと
伝わる



☐ たべた! ☐ みつけ!

西海(さいかい)

つぼ汁

★★★★★

おわんを「壺」に見立てた雪浦の汁



☐ たべた! ☐ みつけ!

西海(さいかい)

ゆで干し大根と
かんぼこの煮物

★★★★

ゆでて、海風と太陽で干した
大根×かまぼこ。長崎ならではの煮もの



☐ たべた! ☐ みつけ!



目指せ、御膳コンプ!

二人で協力していっしょに食べたり、
見つけたりしてみよう!



第4章

「うちの郷土料理」
30品
大集合!

ちそう
ご馳走

ごちそうのもの

長崎は郷土料理の宝島!?

国(農林水産省)が選んだ長崎県の郷土料理は全部で
30品。この見開きから4ページで30品全部見せます!
郷土料理もちろん「たべた!」「みつけ!」の対象。
30品コンプは、この図鑑最大の長期クエストだー。
1年かけてゆっくり集めよう。

長崎の「ごちそうのもの」を紹介!

実際に食べたり・見つけたりした

「ごちそうのもの」があればどちらかの○をペンでぬってね!



郷土料理は「みつけ!」できただけでもりっぱ!
おうちの人に「これ知ってる?」って聞くとところから
探検は始まるよ!



吉岐(いき)

ひきとおし

★★★★★

お客さまが来たら「にわとり」を
さばいて、ざしきに「引き通した」
のが名前の由来



☐ たべた! ☐ みつけ!

対馬(つしま)

対州そば

★★★★

縄文の昔のそばのすがたを残
す。日本のそばで初のGI登録!



☐ たべた! ☐ みつけ!

対馬(つしま)

いりやき

★★★★

地どりや魚をつばき油でいた
めてから煮る、おもてなしのなべ



☐ たべた! ☐ みつけ!

参考:農林水産省「うちの郷土料理」をもとに編集部で再構成

答え

答えは「海・山・畑・田んぼ・島が、全部あるから」。そして出島や平戸から
ポルトガル・オランダ・中国の料理が入ってきて、日本の料理と混ざったー。
これを「和華蘭(わからん)」っていうんだ。名前からしておもしろいでしょ?

問題

なんで長崎は郷土料理がこんなに多いの?

答えは左のページにあるよ!

長崎市

浦上ソボロ

★★★

ぶた肉と野菜の細切りいため。
ひき肉のそぼろじゃないよ



☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

皿うどん

★

ちゃんぽんのしるなし版を「皿」
で出したのが始まり



☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

ちゃんぽん

★

1899年「留学生に栄養満点の
ごはんを」の思いから生まれた



☐ たべた! ☐ みっけ!

諫早(いさはや)

鶏飯(とりめし)

★★

昔から「男の人が作るもの」と決
まっている、めずらしい混ぜご
はん



☐ たべた! ☐ みっけ!

諫早(いさはや)

鼻はじき

★★★★

からし酢みそが鼻をツン!とはじ
くのが名前の由来



☐ たべた! ☐ みっけ!

諫早(いさはや)

ぬっぺ

★★★★

とろみで「ぬっとり」するから、
ぬっぺ。名前がそのまま食感!



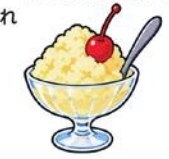
☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

長崎ミルクケーキ

★

長崎はスプーンで「食べる」ミル
クケーキ。九州初のきつてん
生まれ



☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

ハトシ

★★

えびすり身×食パンをあげた!名
前は中国語「蝦多士」から



☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

ヒカド

★★★★

とろみはすりおろしさつまいも



☐ たべた! ☐ みっけ!

島原(しまばら)

具雑煮

★★★★

島原の乱から続く、土鍋でつく
る具だくさんの雑煮



☐ たべた! ☐ みっけ!

川棚・東彼杵(ひがしそのぎ)

くりつぼ

★★

くり入りのおめでたい煮もの。
おわんを壺に見立てた名前



☐ たべた! ☐ みっけ!

大村(おおむら)

にごみ

★★

具は1cm角+ゆで落花生入り。
落花生の名産地・大村ならではの



☐ たべた! ☐ みっけ!

県ぜんいき

鯨じゃが

★★★★★

肉じゃがの肉が塩くらに!くじ
ら漁の歴史の味



☐ たべた! ☐ みっけ!

県ぜんいき

長崎天ぷら

★★

衣に味つき。天つゆいらすの
なんばん天ぷら



☐ たべた! ☐ みっけ!

長崎市

パスティー

★★★★★

オランダから伝わったとされる
パイ料理。和華蘭の代表選手



☐ たべた! ☐ みっけ!

島原(しまばら)

かんざらし

★★

島原のわき水で冷やす白玉ス
イーツ。あまいみつをとろり



☐ たべた! ☐ みっけ!

島原(しまばら)

いぎりす

★★★★★

海そう「イギリス」にきざんだ野菜
を入れて固めたようかん状の一
品。国のイギリスとは無関係!



☐ たべた! ☐ みっけ!

島原(しまばら)

ろくべえ

★★★★

さつまいもの粉のブルブルめ
ん。考えた六兵衛さんの名前つ
き(対馬にも!)



☐ たべた! ☐ みっけ!

うちのの人にインタビューしてみよう!

参考:農林水産省「うちの郷土料理」をもとに編集部で再構成

Q おうちに伝わる
「うちの郷土料理」といえば?

インタビューの答え



Q それはだれから
教わった味?

インタビューの答え





もやしのレシピ無限大！？
親子で作れる簡単レシピ！

おすすめは
エスニック風
焼きそば！

レシピは
毎月
更新中！

長崎のもやし職人
山田のお兄さん

もやしの
長崎産業

もやして、
栄養たっぷりなの
知ってた？

長崎のもやし職人
山田のお兄さん

もやしの
長崎産業

長崎県産ちゃんぽん麺専用小麦
「長崎ちゃん麦」を使用！

長崎ちゃん麦とは
小麦を作る農家、小麦粉を作る製粉業者、
麺を作る製麺業者等が協力して共同開発した
ちゃんぽん麺専用硬質小麦新品種（長崎W2号）
このマークが印

お問い合わせはお気軽にどうぞ

PC www.shirayukifoods.co.jp

0120-74-1004

白雪食品

検索

ビンゴゲームで、うまかもんを知ろう!

ずかんでビンゴ!



①～⑧のマスにあてはまる
うまかもんを図鑑の中から選んで
下のビンゴカードに書きこもう!

みんな
ビンゴ
できるかな?



ずかんでビンゴ!

ビンゴカード

たて・よこ・ななめのどれか一列をそろえて
大きな声で「いただきま〜す!」と言ったらビンゴ成立!

うみのもん 1	はたけのもん 2	おこめ・しるのもん 3
ごちそうのもん 4	 おまけマス ここは、はじめから ぬってOKだよ!	はたけのもん 5
給食で食べたことが あるもの 6	朝ごはんに出 てきそうなもの 7	ごちそうのもん 8

あそび方

かんたんだから
みんなでやってみてね!



あそび方

1

8つのマスにうまかもんを書く

左のビンゴカードに図鑑の中から
あてはまるうまかもんを選んで8つ書いてね!



あそび方

2

先生がいろいろなうまかもんを発表

先生が発表するうまかもんと同じものを
書いていたら、そのマスをペンでぬろう!



あそび方

3

たて・よこ・ななめをそろえよう

たて・よこ・ななめのどれか一列をそろえて
「いただきま〜す!」と言ってビンゴ成立!

ななめがそろった!
「いただきま〜す!」



バトルの記録

先生が発表するうまかもんを
メモしたりするのに使ってね!

メモ





もっと遊びたいきみへ!
WEBでも、うまかもん探検!

スマホやタブレットで、こんな楽しみも!

だんい

探検を楽しみながら、だんいアップ!

なぞとき

ヒントを見つけて、なぞにちょうせん!

もっと知る

食材や料理を、WEBでもさがそう!

おうちの人と、見てみよう!

どんななぞがあるのかな?

WEB版はこちら

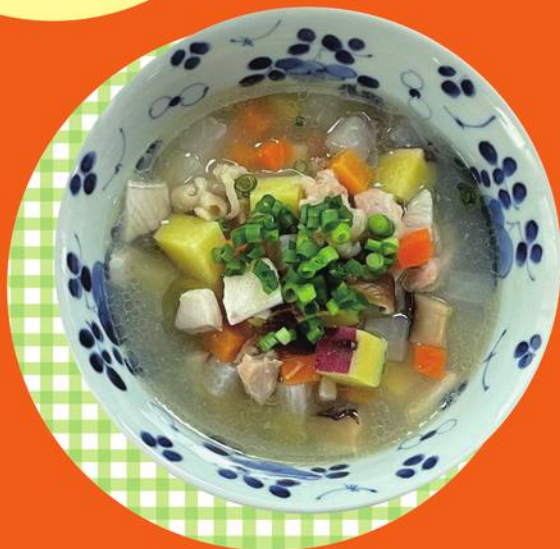


ヒカド

材料

4人分

ぶり	80g
ぶりの下味(塩・酒)	少々
とり肉	80g
大根	80g
にんじん	40g
さつまいも(角切り用)	80g
さつまいも(すりおろし用)	60g
干しいたけ	4g
小ねぎ	10g
だし汁+しいたけのもどし汁	3½カップ
塩	小さじ1/5
うすくちしょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1



作り方

1. ぶりは1.5cm角に切り、塩・酒少々で下味をつける。
とり肉も1.5cm角に切る
2. 大根・にんじんは1cm角、さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切る
3. すりおろし用のさつまいもは皮をむき、10～15分水にさらしてアクをぬく
4. 干しいたけは水でもどして石づきをとり、1cm角に切る。
小ねぎは小口切りにする
5. ぶりはさっと湯通しする
6. だし汁としいたけのもどし汁を合わせたなべに、
とり肉・大根・にんじん・しいたけを加えて煮る
7. 煮立ったらアクをとり、さつまいもとぶりを加えて、
塩・しょうゆ・酒で味をととのえる
8. すりおろしたさつまいもを入れ、とろみがついたら火を止める。
器に盛り、小ねぎをちらしてできあがり!



ピーマ先生の
コツ

とろみの正体は、かたくり粉じゃなくてさつまいも。
ここがヒカドのたましいだよ。包丁と火は、おうちの人といっしょに!

浦上ソボロ

材料

2人分

ぶたばら肉(うす切り)	50g
あげかまぼこ	20g
こんにゃく	50g
もやし	100g
にんじん	15g
ごぼう	25g
干しいたけ	6g+もどし汁 50mL
さやいんげん	10g
サラダ油	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
酒	大さじ1



作り方

1. ぶた肉・あげかまぼこ・こんにゃく・にんじんは太めのせん切り、
ごぼうはさがきにする
2. しいたけはもどしてせん切り、いんげんはゆでてななめのうす切りにする
3. サラダ油を熱してぶた肉をいため、
もやしといんげん以外の具を加えてさらにいためる
4. しいたけのもどし汁を加えてひと煮立ちさせ、
しょうゆ・さとう・酒で味をつける
5. 最後にもやしを加えてさっと煮る
6. 器に盛り、いんげんをちらしてできあがり!



ピーマ先生の
コツ

「ソボロ」といっても、ひき肉じゃなくせん切りのいためもの。
もやしを最後に加えて、シャキシャキを残すのが長崎流。

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
ほろほこ



こども共済 あんしんキッズ!!

入院 病気が 日額 **8,000円**

通院 けが 日額 **2,000円**

手術 病気種類に けがに応じて **5・10・20万円**

賠償 1事故につき最高 **100万円**

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。

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**



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。)

 **長崎医療共済生活協同組合**

平成19年/長崎県認可

〒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-iryokyesai.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。

資料請求はコチラ



強さは、
日々の一口からつくられる。



詳細はこちら

年中半額は ... このQRからだけ。

Presented by curinomi 諫早



とっておきの御膳を作ろう! ✨



ここまでにこの本で
見つけたり食べたりした食材を使って
きみだけの御膳コンプを作ろう!



それぞれの枠の中に「うまかもん」を書いて、御膳コンプを完成させよう!

主食

汁もの

副菜①

副菜②

主菜



上手に御膳コンプできたかな?おうちの人にも見てもらって
いっしょにいろんな種類の御膳コンプを考えてみてね!



つくって
たべよう!

レシピ 3

火を使わない
新人クエスト

5分でできる「副菜あと一皿」

レシピ



ミニトマトとわかめの ポンずあえ

1. ミニトマトをあらい、おうちの人に
食べやすい大きさに切ってもら
2. もどしたわかめ(カットわかめをひとつ
かみ)とボウルで混ぜる
3. ポンずをひと回し、ごまをぱらり
完成!

レシピ



ブロッコリーの おかがマヨ

1. れいとうブロッコリーをお皿にのせて
ラップをかける(長崎産の生があれば最高)
2. 600Wのレンジで約1分30秒ほど加熱する
(生なら約2分ほど)(熱いから、おうちの人と!)
3. マヨネーズ少し+かつおぶしをどっさり
完成!

自分の発明レシピを書き残そう

レシピ名

作り方



もっと遊びたいきみは、WEB版へ! (P38)



この本といっしょに使える、県の取り組み 長崎県の食育情報



毎月8日は「減塩・野菜の日」

長崎県が独自に決めた記念日。8日は「野菜あとい皿」と「塩分の量」を意識する日に。御膳コンプのチャンスデー！



ながさき健味ん(けんみん)メニュー

野菜たっぷり・塩ひかえめの、県がすすめる健康メニュー。お店で見つけたら「みっけ!!」してOK!



県内まるごと長崎県給食

調味料などをのぞく全部の食材を長崎県産で作る特別な給食の日。全21市町で行われているよ。この日は給食が「うまかもんの宝箱」になる!



県の食育キャラクター 「びわ太郎&こびわ」

長崎は、びわの収穫量日本一! 「びわ太郎食育通信」も発行中。



農林水産省「うちの郷土料理」

P29～32の郷土料理30品の由来と本式レシピが全部読める国のデータベース。自由研究の強い味方!

ピーマ先生から
ひとこと

県も 学校も お店も、
みんなで「食べる きみ」を
おうえんしてるんだ!



この本の「ねらい」と、教室・家庭での使い方 保護者・先生のためのページ

本書は、長崎県「第5次長崎県食育推進計画」(令和8年3月策定)の課題に、遊びの構造で応える食育教材です。クイズや暗記では図鑑は進まず、「食べた・見つけた」だけが進行手段になるよう設計しています。食物アレルギー等で食べられないお子さまも、同じ条件で最後まで遊べます(無理な喫食を促さない設計)。

79.6%

主食・主菜・副菜のうち
「食べられていない」の
は副菜(国調査)。

御膳コンプは副菜だけ2マス

234.4g

県民の野菜摂取量(R3)。
全国平均を下回る。

畑のもん章が最厚+「あとい皿」リスト

93.6%

小中学生の朝食摂取率
(4年連続悪化)。

「朝ごはんチャレンジ」で朝食の記録を見える化

※「朝ごはんチャレンジ」はWEB版で記録できます

55.5%

魚食講習会の達成率
(第4次ワースト)。

海のもん章と魚市場取材で魚食を主役に

◎ 次のような場面でご活用ください

① 家庭科の授業

長崎の食材を使った
食事を考える学習

② 総合的な学習の時間

地産地消の学習や
ふるさと教育

③ 自主学习

家庭学習や
自主的な学習

ご家庭へのお願い

缶詰・冷凍・お惣菜も正式ルールで「OK」としています(はじめに読んでね部分のズルじゃないよルール)。毎日の完璧より、子どもと食卓の会話がを増えることを大切にしてください。完食の強制はしない設計です。



関係資料

長崎県食育推進計画や、長崎県内の食育の取り組みなどを閲覧、ダウンロードすることができます。



2024年版



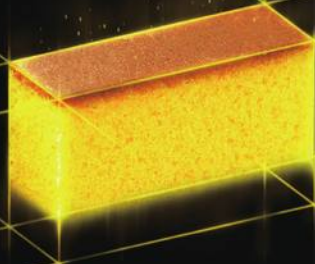
2025年版

バックナンバー

2024年・2025年の
食育BOOKも
WEBで閲覧できます。

和泉屋の

五三焼 カステラ



和泉屋の長崎カステラができるまで



① 卵・砂糖・小麦粉などの原料を混ぜ合わせて生地をつくりまわす。



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



和泉屋が
できること

さいごに

かんころもちのお話



写真提供：(一社)長崎県観光連盟

むかし五島の人たちは、お米が足りない冬でも、家族がおなかいっぱいになれるよう、さつまいもをうすく切って天日にほして「かんころ」を作りました。それをおもちに混ぜて、ついたのが「かんころもち」。



食べ物をムダにしない **知恵** と、家族を **想う気持ち** がつまった、長崎のたからものなんだね！



過去の食育BOOKが
WEBで読めるようになりました！

前号「食を学ぼう！ ごはんドリームアカデミア」も
前々号「ながさきショクイクエスト」も
WEBにて、いつでもご覧いただけます！
自由研究にも使ってね！



2024年版



2025年版



きみが今日「たべた！」ひとくちにも

だれかの「ちえ」と「しごと」がつまっている！

今度たべものを食べるときに、この本で学んだことを
思い出してみよう！ いつも何げなく食べてる食べ物が
もっとおいしく感じられるかも！



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 2026年10月

長崎本社 〒850-8550 長崎県米町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 長崎市教育委員会 教育総務部 学校給食課 北部学校給食センター、
有限会社米倉鮮魚店(佐世保魚市場)、JA全農ながさき、おおむら夢ファームシュシュ

制作 株式会社エフエム長崎