SHOKUIKU QUEST

長崎の食育は、冒険から始まる！

ながさき ショクイクエスト BOOK

FM Nagasaki

牛右衛門グループ

安全・安心・おいしい

地元の野菜・魚・肉を使った
おいしいお料理を作っています。



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(仲見世ビルB1)
MrMax店 / 長崎市岩見町26-3
諫早店 / 諫早市宇都町1008

酰蔵庄屋
岩見店 / 長崎市岩見町451
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

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

SHOKUIKU QUEST

ながさき ショクイクエスト BOOK

長崎の食育は、冒険から始まる！

20XX年――。伝説の英雄が住まうナガサキシティから、異世界への扉が今、開かれようとしている。その異世界の名は「長崎県」。ここには豊かな海も山も畑もなんだってある。

1年中いつでも新鮮な魚やお肉、野菜がとれる理想の「食」の地なのだ。そんな長崎県に向けて、英雄は賢く勇気ある子どもたちを冒険の旅に送り出した。「長崎の『食』について学ぶべし」とのミッションをたくして…！このミッションは、たくさんの「おいしいもの」のひみつを探してレベルアップを目指す体験だ。

さあ、今まで知らなかった最高にワクワクする冒険が始まる。

体験をたくさん楽しんで食育の冒険をクリアする旅に出よう！

食育の冒険へでる



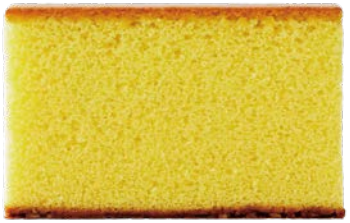
ゆっくりと未来へ

新しいもの、変化することが、
もてはやされる今。
美味しいカステラをつくりたい。
400年間そればかりを考えてきました。

たくさんの街で、
たくさんの人に、
喜んでいただけたなら、
それだけで充分。

自分たちの大切にしているものを信じて、

カステラ本家
福砂屋四百周年



400

カステラ本家 福砂屋 四百周年

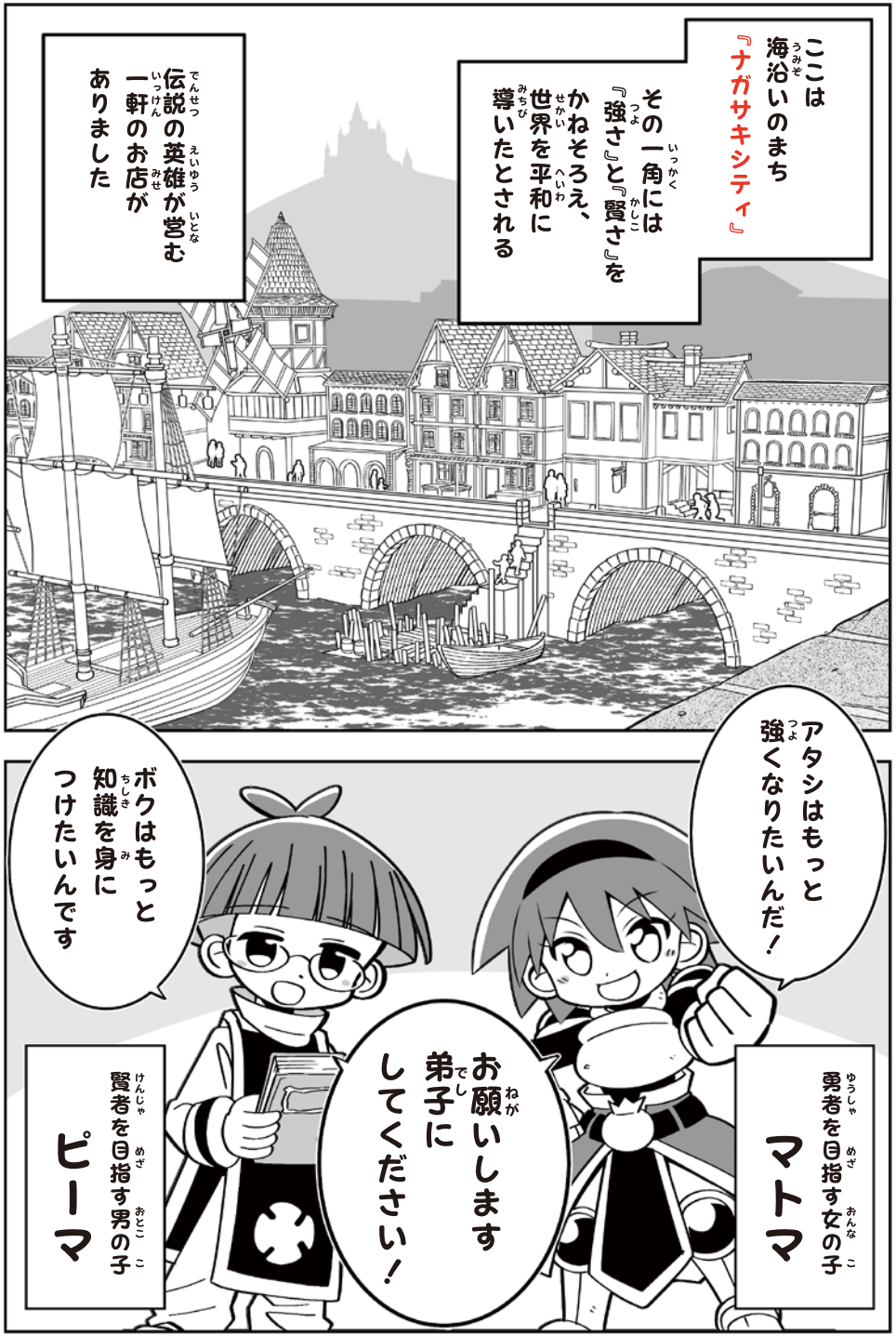
長崎・東京・福岡

創業寛永元年
長崎 カステラ本家 福砂屋
SINCE 1624

おかげさまで400周年を迎えました。

福砂屋のカステラができるまで
福砂屋の手わざムービー

カステラの新しい可能性
カステラ×スポーツ



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。

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
〒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/

資料請求はコチラ

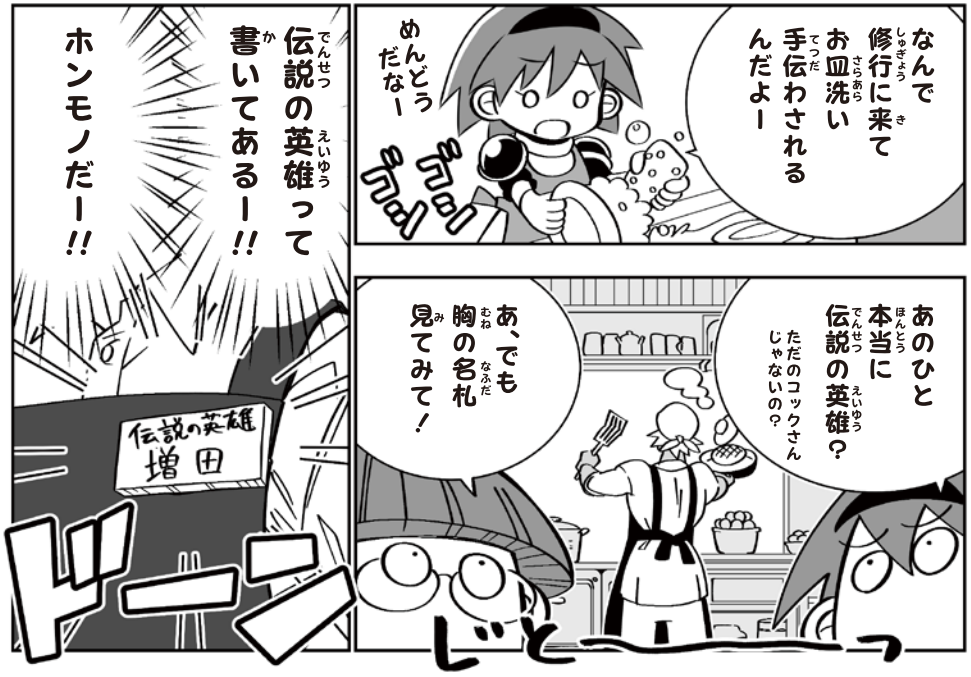
※この共済商品へ加入される場合、組合員となる為に出資金1口（500円）をお預かりします。



ながさきシヨクイクエスト

～食育マスターへの道～





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 × MIRAI NAGASAKI 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！



私たち長崎県学校給食会は、長崎の子供たちが安心しておいしい給食を食べられるように食材の発注から、管理、検査まで行っている機関です。たくさんの人の思いがつまった給食に感謝してどうか残さず食べてくださいね！





「おいしいよ！食べよう長崎県産品」図画コンクール令和５年度入賞作品

公益財団法人 長崎県学校給食会



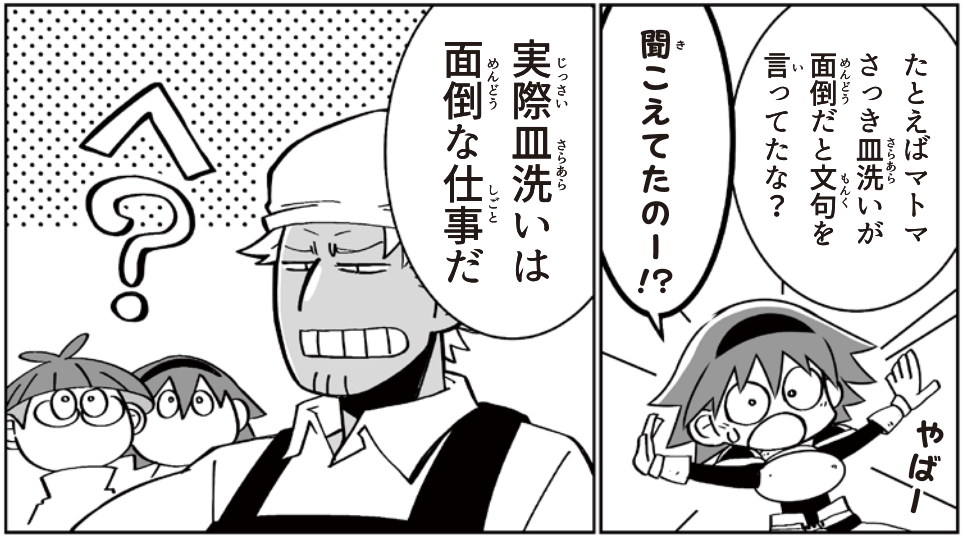
食育とは、
心も体も健康になる食生活ができる人を
目指して行われる学びである













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）
このマークが目印

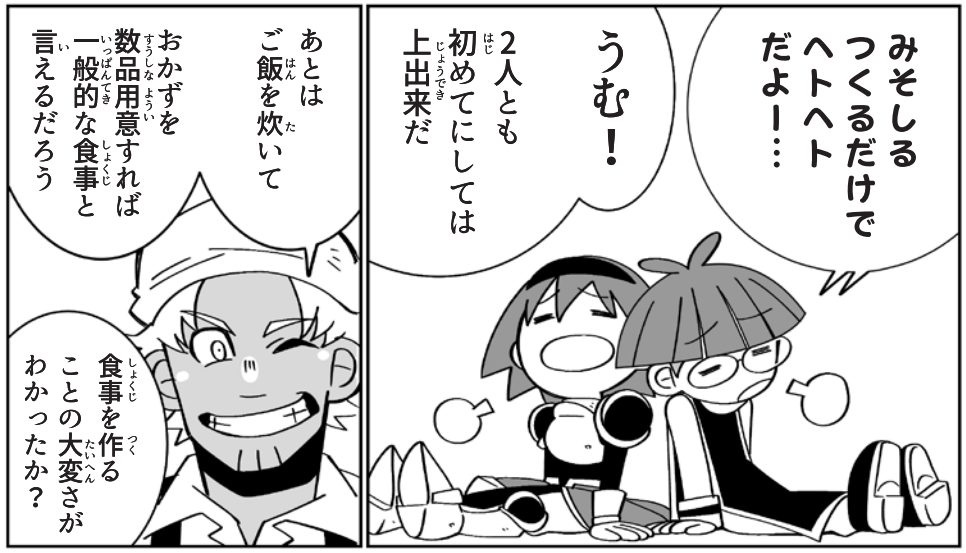
◎お問合せはお気軽にどうぞ
麺類の株式会社 白雪食品
www.shirayukifoods.co.jp
0120-74-1004
白雪食品 検索

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!
もやしって、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
もやしといえば 長崎産業株式会社

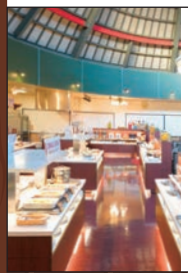
初級クエスト みそ汁をつくってみよう!











金・土・日・祝は HOTEL ローレライ
ディナーバイキングの日



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

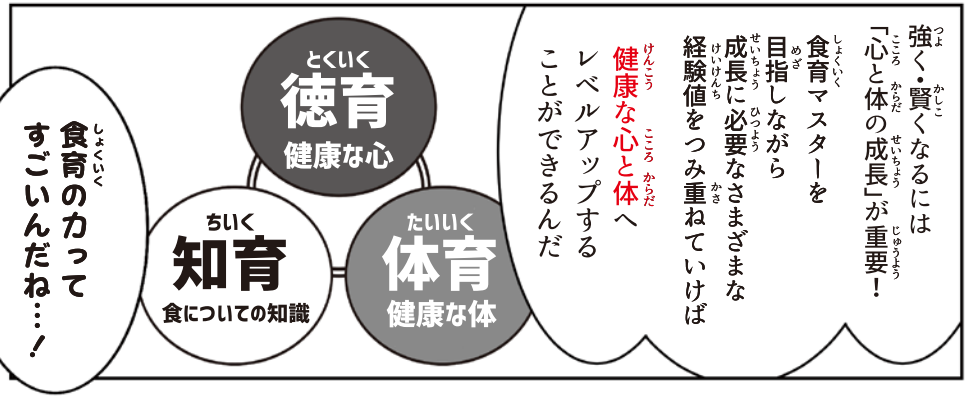

冷めないうちに食べてみよう
料理と関わった全てに感謝して——
ぱ
んっ
ぱんっ
いただきます

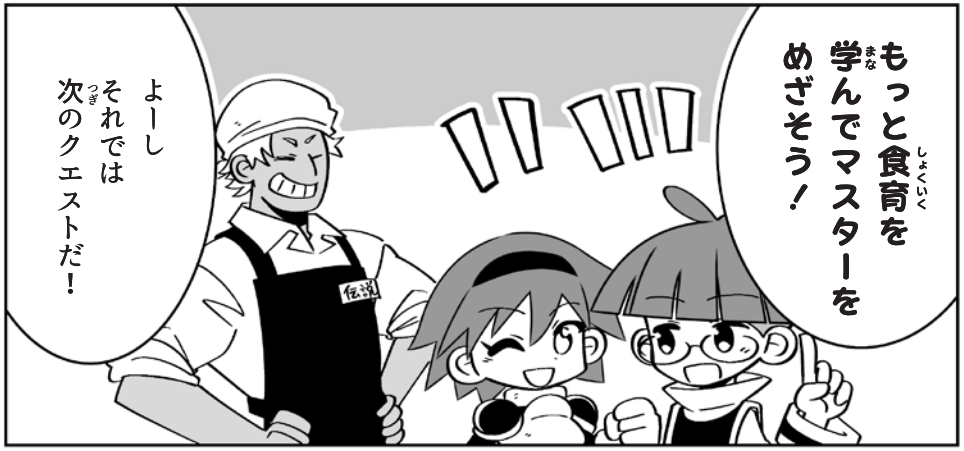

！おいしい!!
苦労して作ったぶん、ありがたみを感じますね！
こんな料理を自分で作れたんだね！
クエストクリア 食育LVがあがった
・料理の知識が1あがった
・包丁の持ち方を覚えた
・スキル『感謝の心』を習得
・スキル『達成の喜び』を習得
パンパカパーン!!

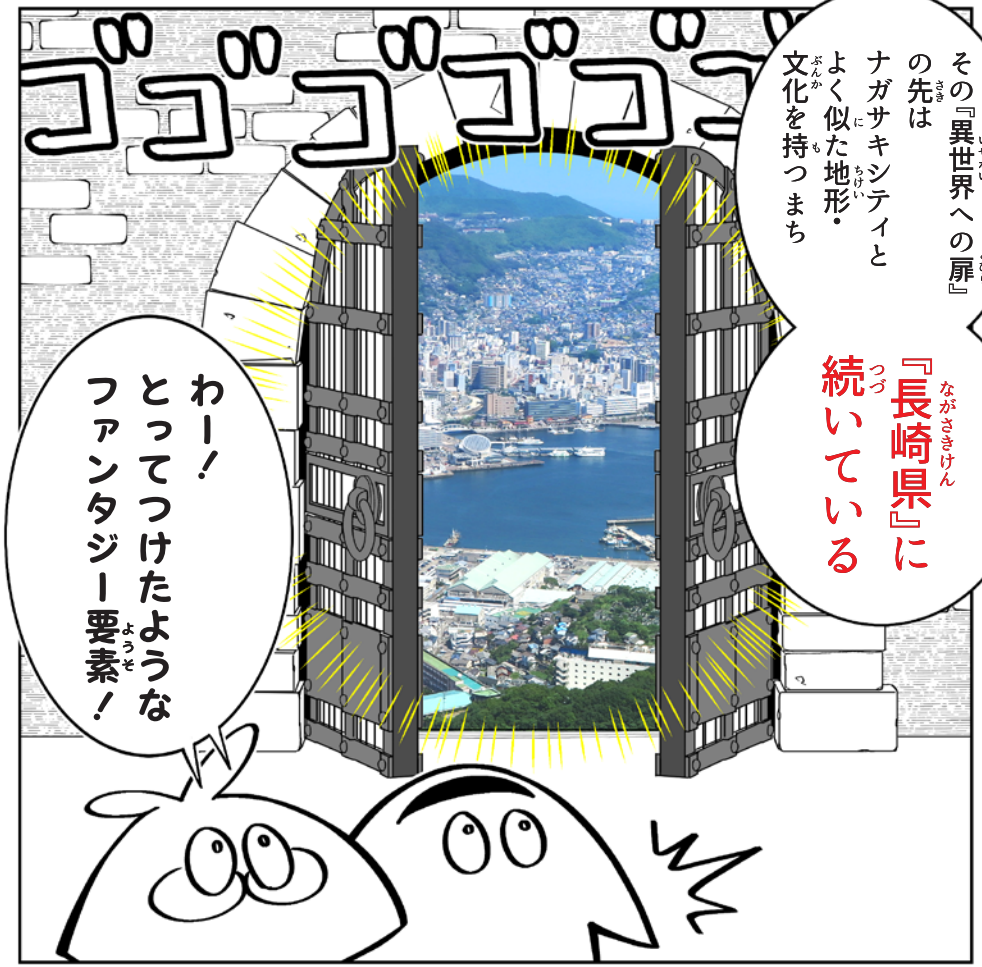

どうやら、強くなりすぎてしまったようだ。
いい肉で、強い体を作るのだ。
やきにく倶楽部
長崎県西海市西海町木場郷455-1
TEL 050-3177-4805


わ、なんだかレベルがあがったみたい！
経験値がたまったみたいだな
きちんと食事に向き合うことで
成長に必要なさまざまな経験値が得られただろう


食材・料理へのありがたさを実感できるし
実際に調理する技術や考える力そして達成感、
料理の生まれた土地の歴史や文化などの知識や
おいしさを分かち合う家族や友だちとのふれあい
ほかにもたくさんの経験値があるぞ


強く・賢くなるには「心と体の成長」が重要！
食育マスターを目指しながら成長に必要なさまざまな経験値をつみ重ねていけば
健康な心と体へレベルアップすることができるんだ
徳育 健康な心
知育 食についての知識
体育 健康な体
食育のカってすごいんだね…！


もっと食育を学んでマスターをめざそう！
よーし
それでは次のクエストだ！


その『異世界への扉』の先はナガサキシティとよく似た地形・文化を持つまち
『長崎県』に続いている
わー！とってつけたようなファンタジー要素！


LET'S GO!
そこで同じように食育を学ぶ子どもたちと一緒にマスターになるための冒険に出るんだ！
よーし！出発だー！


ここから先は皆さんも一緒に食育マスターを目指して学んでいきましょう！



フィッシュ!

高タンパク　低脂肪

魚スポーツにはプロテイン!

フィッシュプロテインとは、「魚肉に含まれるタンパク質」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。

味の横綱
杉永かまぼこ

https://suginaga.co.jp

株式会社 杉永蒲鉾　〒850-0046長崎市幸町6番18号
TEL.095-820-1230　FAX.095-820-6663

SHOKUIKU QUEST

食育の冒険に出る前に知っておこう!

食育ピクトグラム

こちらのピクトグラムは、農林水産省において作ったもので、食育の取り組みをわかりやすくデザインしたものになるよ。ぜひ、参考にしてみてね。



家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活に。減塩などにも努めましょう。



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



SDGs(注)の持続可能な社会を達成するため、環境に配慮し、食品ロスの削減を目指しましょう。



地域の食材や被災地食品等を消費することで、農林水産業や地域の活性化、環境負荷の低減を。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために食育の取組を推進しましょう。

(注)SDGs(平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標)

※本文およびイラストは、農林水産省ホームページより引用。

NAGASAKI SHOKUIKU ADVENTURE MAP

長崎の食育 は冒険だ！

長崎は県内どこにでも
そこにはおいしい食べ物があり、農業、
キミの家の近くで食育を体験できる

ゆたかな山や海がある。
漁業、畜産業の達人たちがたくさんいる！
冒険スポットを探してみよう！



大村

レインボー教室



おおむら夢ファーム シュシュ

ウインナー&ホットドッグ作り、パン形成、シューのクリーム詰めと内容盛りだくさん！

新上五島

五島手延うどん作り体験



新上五島町観光物産協会

伝統の日本3大うどん「五島手延うどん」を昔のままのやり方で作ってみよう。

南島原

手延べ体験



麺商ふるせ

島原手延べそうめんはこうやって細く引き延ばされる！そうめんの試食もあり。

長崎

かんころ餅づくり体験



出津農楽舎

地元でとれたサツマイモで作るかんころ餅のできたてのおいしさにびっくり！

雲仙

漁師体験



天洋丸

いけすで元気に泳ぐゴマサバに煮干しをまくエサやり体験や、漁船でタコつぼ漁などを体験しよう。

長崎

お菓子・野菜料理づくり体験



峰工房

地元でとれた新鮮な野菜や果物を使ってお菓子や野菜料理作りに挑戦しよう。

長崎

魚の三枚おろし体験



伊王島加工組合

漁師さんといっしょに誰でもできる魚の三枚おろしや「かまスティック」の骨抜きを体験しよう。

松浦

釣りたてをアジフライにして食す！

アジ釣り体験



まつうら党交流公社

松浦の海でしか体験できないプログラムが満載。農林業や味覚体験も。

佐世保

薬膳(やくぜん)料理教室



古民家体験工房&Cafe とらいかん

自然豊かな山里で薬草をつんでパンやまんじゅう作り。食への感謝も学ぼう。

対馬

田畑しごと



対馬地球大学

農家の名人さんの田畑しごとをお手伝いしながら知恵や技を学ぼう。

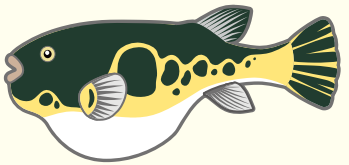
今回、冒険してもらうのは、
この７つのポイントだ！

クエスト1
長崎の食材を調査せよ！

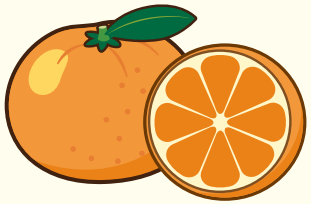
5つのポイントをめぐり、食材のおいしさの秘密に迫ろう!



手作りみそ
西海 ／ 川添酢造
昔ながらの製法で、
おいしいみそを作ってみよ！



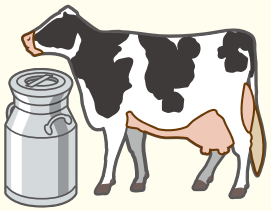
ふぐ皮かんぽこ作り
長崎 ／ ふぐ問屋 漁師飯 なかざき
かまぼこ作りを通して
長崎の魚の魅力を見つけよ！



みかんの収穫
西海 ／JAながさき西海
長崎のみかんはナゼおいしい?
畑で秘密を探れ！



野菜の収穫
雲仙 ／ 雲仙つむら農園
農家の人が愛情かけて育てた
旬の野菜を収穫せよ！

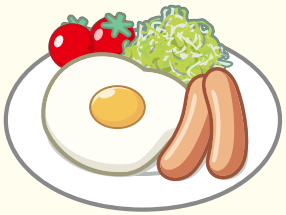


牧場体験
佐世保 ／ さとむら牧場
毎日飲んでいる牛乳の
秘密を解き明かせ！

クエスト2
長崎の食材を使って料理せよ！

料理が作れる
ようになると、
楽しさ倍増だ！

体験で学んだ
「とくぎ」と「食材」を使って
料理をつくろう!



朝食作り
長崎 ／ ごはんとお酒の店 たけした
確保した食材を使って
朝食を作ってみよ！



お菓子作り
佐世保 ／ パン教室 fuwawa
覚えたとくぎと食材で
お菓子をつくれ！



知ってる？
長崎のかまぼこ事情

Q. 日本で一番かまぼこを購入している市町村は？

A. 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14,881円で第1位！ 2位は仙台市の13,691円でした。

※総務省調べ：2023年

Q. 日本で一番、かまぼこ屋さんが多い都道府県は？

A. 2020年は長崎県が44社で第1位でしたが、2022年には宮城県に次いで2位となりました。

※経済産業省 工業統計表 製造業事業所調査より

Q. 長崎県産かまぼこ、原料の魚が獲れる所は？

A. もちろん、長崎で獲れるのが一番多いです。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います。

Q. かまぼこって体に良いのですか？

A. 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ていて低脂質、消化に良いことが近年注目されています。

かまぼこ長崎一番は食育クエスト企画に協賛しています。



創業大正三年

長崎かまぼこ一番

私たち「かまぼこ長崎一番」は“かんぼこ”文化の息づく長崎で、100年以上蒲鉾をつくり続けています。伝統を守りつつ、ハトシロールなどの魅力ある新しい商品開発や衛生的に食品をつくる[JFS-B規格]認定を取得し、長崎市主催の「食卓の日」への協賛などにも積極的に取り組んでいます。長崎の安全でおいしい“かんぼこ”を食べてくださいね！

↓HPも見てね！



長崎の①地産地消

長崎のかんぼこが ワケ 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！

新鮮！

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！

こんなものにも…



長崎名物ハトシも海老や、魚のすり身を使ってる！

「長崎おでん」も絶品！



長崎のかんぼこ屋さんが作ったかんぼこを、長崎名物の「あごだしスープ」で煮込んだ「長崎おでん」も激うま！

かんぼこのことを楽しく知ることができる「長崎かんぼこ王国」



日本一かまぼこやさんの多い街と言われている長崎の「**かんぼこ**」のことを、もっと知ってもらいたい！食べてもらいたい！ということで、たくさんのキャラクターが登場する「**長崎かんぼこ王国**」もあるよ！
ぜひのぞいてみてね！

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）

https://kanboko-oukoku.jp

みそ作りって楽しそう！

体験するのは



▸さなこさん



▸もといくん



手作りみそ

西海／川添酢造

昔ながらの製法でおいしいみそを作ってみよ！

和食では定番のみそ汁。食べるとホッとするし、とってもおいしいよね。だけど、みそって、どんな材料でできていて、どんなふうに作られているのかな？120年以上前からお酢を作っていて、みそ作りも手がける川添酢造さんに手作りみその作り方を教えてもらったよ。

教えていただいたのは



川添酢造
▸久保 桂奈さん





大豆をていねいに潰して麹や塩をませませ♪





合 わせみその材料は米麹(こうじ)、麦麹、塩、煮た大豆、大豆の煮汁だよ。まずは柔らかく煮た大豆を潰そう。大豆を袋に入れて、手のひらで上からぎゅーっと押していくとやりやすいね（多少粒が残ってしまっても大丈夫だよ）。

夕 ライやボウルに入れた麦麹を優しくほぐすよ。麦麹ってつぶつぶしていて匂いが独特！食べてみるとほんのり甘かったよ。しっかりほぐれたら、次は米麹を加えて混ぜ合わせて。米麹はサラサラ、ふわふわしてるね。その後に塩を加えてさらに混ぜ合わせよう。



夕 ライの中に潰した大豆と煮汁を加えて、麹と混ぜ合わせるよ。底をひっくり返して、上から押すようにするといいんだって。大豆が混ざってくるとタライに張り付いて、混ぜるごとに重くなっていく。力が要るけれど楽しい作業だな。



団子をいっぱい作って、袋の中にすき間なく詰めていこう

混 ぜ合わせたものでおにぎりサイズの団子をたくさん作るよ。これを仕込み袋の中に入れて手で潰しながらすき間ができないように詰めていくんだ。団子状にしておくと作業効率がよくなるし、空気も入りにくくなるんだって。



全 部詰まったら袋ごとバルブ付きスタンドパック（カビを発生しにくくする袋）に入れよう。袋のフチ部分をみそにぴっちり貼り付けてたたみ、空気が入らないようにパックの口を閉じたら作業終了。2ヵ月以上寝かせたらおいしい合わせみそが完成するよ！


もといくん：どうしてみそ作り体験を始めたの？


久保さん：みそは身近な食べ物で、日本の誇れる文化でもあるよね。その作り方をたくさんの人に知ってもらいたかったんだよ。


さなこさん：おいしくできたら、また自分で作りたいな♪

CLEAR!



みそは熟成させる時間や保管温度など、さまざまな条件で味が変わっていくんだって。私たちのはどんな味になるんだろう？楽しみ♪

とくぎ ★★★★★★
『みその材料や作り方』がわかった！

ちしき ★★★★★★★★★★
知識が増えた！

GET!「手作りみそ」

DATA

川添酢造　西海市大瀬戸町雪浦下郷1308−2
0959-22-9305　営業時間 8時～17時
川添酢造のみそ作り教室は材料費のみ（指導料無料）で行っていますが、必要量（50キロ以上購入）などの条件があります。詳細はホームページで確認を。



ホームページ

長崎はふぐも有名なんだね！

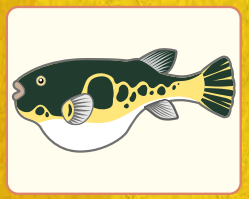
体験するのは



▸さなこさん



▸もといくん



ふぐ皮かんぼこ作り

長崎／ふぐ問屋 漁師飯 なかざき

かまぼこ作りを通して長崎の魚の魅力を見つけよ！

食堂やふぐ問屋を営んでいる中﨑光浩さんのもとを訪ねたよ。今回は「ふぐ皮かんぼこ作り」に挑戦！長崎でとれる魚のすり身や、ふぐの皮を使った揚げかまぼこを作ってみるよ。どうしてふぐの皮を使っているんだろう？どんな味がするのかな？

※ふぐは専門家の処理が法律で義務化されています。※すべてのふぐ皮が食べられるわけではありません。

教えていただいたのは



ふぐ問屋 漁師飯 なかざき
▸中﨑 光浩 さん





初めての小魚の手開きにドキドキ、ワクワク！





まずはキビナゴを手開きで三枚におろすよ。長崎弁では「おびく」っていうんだって。キビナゴの頭と内臓を取り除いた後、指先でうまく背骨をつかんで身からはがしていくんだ。身が小さくて柔らかいからなかなか難しいなぁ。

次はふぐの皮をキッチンバサミでカット。厚いと食べにくいから、なるべく細く、丁寧に切っていくよ。ふぐの皮のコラーゲンは手羽先の15倍、うなぎの5倍もあるんだって。プルプルしていて触ると気持ちがいいね。





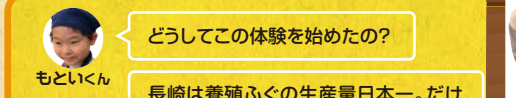
おろしたキビナゴをすり鉢ですり潰すよ。「ジュボジュボ」って音がすると、うまくすれている証拠!キビナゴがすり潰せたら、今度はすり身を追加して、程よく滑らかになるまで混ぜよう。最後にふぐの皮を入れて全体をよく混ぜたら、かんぼこ生地の出来上がり!

完成は目前！形を整えてカラッと揚げてみよう

かんぼこ生地をひと口サイズ手に取って、形を丸く整えるよ。手の温度ですり身がいたんでしまわないように、手早くやるのがコツなんだって。全部の生地を丸くしたら、パン粉をまぶして油で揚げよう（揚げ物をする時には大人と一緒にね）。



たこ焼きみたいにソースをかけたら、ふぐ皮かんぼこの完成だ。外側はカリッとサクサクで、すり身には魚のうまみがたっぷり。ふっくら、プルンとした食感も最高〜。長崎の魚ってこんなにおいしいんだね。何個でも食べられそう！



もといくん　どうしてこの体験を始めたの？

中﨑さん　長崎は養殖ふぐの生産量日本一。だけど知らない人も多いから、体験を通してふぐのおいしさや長崎の魚の魅力を知ってもらいたかったんだ

さなこさん　ふぐ皮が食感のアクセントになっていて、とってもおいしかったよ

CLEAR!



魚がおいしい長崎。とれる量も、魚の種類も日本有数なんだって。私たちがそんな恵まれた環境にいたなんて知らなかったなぁ。

とくぎ ★★★★★★
魚の手開きができるようになった！
長崎の魚のおいしさを知ることができた！

ちしき ★★★★★★★★★★
知識が増えた！

DATA

ふぐ問屋 漁師飯 なかざき
長崎市茂木町2188-13
095-836-0700　営業時間　11時〜14時



ホームページ

長崎の
②
地産
地消

「九十九島ひらまさ」はスゴイ!

豊かな海の幸に恵まれ、魚の味にはこだわりあり！の長崎人に「好きな魚は？」と聞くと、必ず上がってくるのがヒラマサ（ヒラス）。
今回は2023年にブランド魚として紹介された「九十九島ひらまさ」の秘密にせまります。



「日の出水産」社長の
出口さん

今、注目されている「九十九島ひらまさ」って!?

ヒラマサはブリの仲間でスズキ目アジ科に分類される海水魚。うまみのあるさっぱりした白身は、刺身や寿司（すし）を中心に幅広い料理の食材として愛されています。その中でも特に、九十九島の恵まれた環境で大切に養殖されたものがブランド魚「九十九島ひらまさ」です。

おいしい食べ方

程よく脂がのってコリコリした食感が楽しめる白身は、刺身に最適。くさみのない上品な味わいで、魚が苦手な人も食べやすい味わいです。さらにこれを海苔（のり）で巻いて「白鉄火巻」にしていただくのが長崎流のおすすめ！



養殖だからスゴイ!

稚魚たちが育つ九十九島の海は、島に囲まれ波が穏やか。山から豊富な栄養を取り込んだ海で毎日大切に健康管理されてストレスなく育ったヒラマサは、１年半ほどして５kg近くになると市場へ出荷されます。
「まさるフーズ」では年間約２万尾を出荷しています。







五島の西から対馬にかけての海で生まれた稚魚を穏やかな九十九島へ。いけすを毎日よく観察して、網が汚れたら水圧ポンプできれいにします。手間をかけて養殖することで、健康でおいしく育ったヒラマサが１年中安定して出荷されています。



エサはイワシとサバを混ぜて練ったもの。普段はいけすの中をぐるぐる泳いでいるヒラマサですが、エサの時間はさらに元気いっぱい大暴れ！エサの食いつきがわるいようならビタミン剤などをまいて栄養を調整します。

このキャラが目印だ!

お店に行ったらボクを見つけてね!



色白顔
うまみたっぷりの白身

金髪モヒカン
黄金色のヒレ

イエローフレームの眼鏡
目のまわりの黄色いライン

九十九島ひらまさくん
2023年9月生まれ

まさるフーズ
長崎県佐世保市大塔町8-2
TEL 0956-33-5588　https://masaru-foods.jp

エレナは長崎の子供たちの「食育」を全力で応援しています!!



エレナの店頭には、その日の早朝に仕入れ担当がこだわって厳選した地元食材が並びます







生産者の努力を知り、その魅力をお客様に伝えることも仕入れ担当の重要な役割なのです

私たちエレナは、長崎県産の食を通じて、様々な取り組みを行っており、「食育」もその一つです。食育教室などを開催し、長崎の食の豊かさに触れることで、食の大切さを伝えています。また、令和５年から新たに佐世保市と協力して「九十九島ひらまさ」の普及にも力を入れています。鮮魚の仕入れ担当が、実際に養殖場の視察を行い、生産者のこだわりや努力を目で見て学び、一番美味しい状態でお客様に提供しています。

エレナでは、鮮魚から野菜まで、仕入れ担当が一つひとつ自分の目で見て、手にとって、鮮度や品質を確認し、納得のいくものだけを買い付けています。これは、食の安全のため、生産者の努力を無駄にしないために創業以来一日も欠かさず続けている仕入れ方法です。ぜひエレナの店頭にどんな地元食材が並んでいるのか見て、その食材でおうちの人と料理をしたり、味わってみたりして下さい。長崎は食材に恵まれた土地であることを知り、この豊かさを守り続けるにはどうしたら良いか、考えてみてほしいです。

今よく売れています
＼赤酢のお寿司／



栄養価の高い酒粕を原料とし、長い熟成と醸造期間をへて出来る赤酢を使用したお寿司の販売を開始しました。赤酢の旨みと酸味がシャリのおいしさを引き立てます！高級寿司店でも使用されているこだわりの味をお楽しみください。



HAPPY FOOD STORE
エレナ

ステキな農園だね！

体験するのは



▸さなこさん



▸もといくん



野菜の収穫

雲仙 / 雲仙つむら農園

農家の人が愛情かけて育てた旬の野菜を収穫せよ！



農薬や化学肥料を使わず、年間120～130種類もの野菜を栽培している「雲仙つむら農園」さんに野菜の収穫体験をさせてもらったよ。今回はキャベツと葉玉ねぎ、ほうれん草、赤かぶを収穫！ 採れたての野菜はみずみずしくて、ピッカピカだよ。

教えていただいたのは



雲仙つむら農園
▸津村 義和さん





広い畑には元気いっぱいに育った野菜がたくさん





は じめに畑を回って、雲仙つむら農園の野菜の育て方や、今の季節に収穫できる野菜のことを教えてもらったよ。採れたての赤かぶやほうれん草、ケールはその場で試食。甘いだけでなく苦かったり、辛かったりして、どの野菜も味が濃くておいしいんだ！

み んなでほうれん草畑へ。根元をナイフでカットして収穫することもあるけれど、根っこまでおいしく食べられるように、今回は両手で引き抜いたよ。根っこが赤くてきれい！葉っぱ側じゃなく、茎側から食べるとより甘く感じるんだって。肉厚で食べ応え抜群。



次 は葉玉ねぎ！通常の玉ねぎを成長途中で収穫したのが葉玉ねぎで、春先の短い期間にしか採れない貴重な野菜なんだって。葉っぱの部分と玉の部分、両方が食べられるよ。葉っぱだけ抜いてしまわないように、慎重に引っ張るよ。

顔より大きなキャベツや真っ赤なかぶもどんどん収穫だ！



キ ャベツの収穫にも挑戦。根元にナイフを入れようとするけれど、硬くてなかなか刺さらない！がんばって切り離すと、切り口から水がボタボタ落ちてきたよ！たくさんの水分を吸収していたんだね。外葉の縁が少し紫になっているものが、甘みを蓄えたおいしいキャベツの目印なんだって。



最 後に「もものすけ」という品種の赤かぶを採ったよ。カブは葉玉ねぎよりもスルッと抜けるから気持ちがいい！実は柔らかくてジューシー。生でも甘くておいしいから、サラダやみそ汁、漬物と、料理のバリエーションが広がるね。

もといくん：どうして体験農園を始めたの？

津村さん：たくさんの人に農業、土、野菜と触れ合ってほしかったからだよ

さなこさん：ここは自然が豊かだね

津村さん：きれいな水源と豊かな土壌のおかげでおいしい野菜が育つんだよ

CLEAR!



雲仙つむら農園の野菜は味が濃くて、うまみがぎゅーっと詰まっている。野菜にストレスをかけずに育てるのがおいしい野菜を作るコツなんだって。

とくぎ ★★★★★★
野菜の育ち方、おいしい野菜の見分け方を学んだ！

ちしき ★★★★★★★★★★
知識が増えた！

GET!「旬の野菜」

DATA

雲仙つむら農園
雲仙市瑞穂町伊福甲247
080-3496-6945



ホームページ

牛のウンチが大変身！



牛たちのウンチは堆肥舎に集めて発酵させ、堆肥にするよ。やわらかな土のようになったら完成。飼料用の稲を育てるために畑にまいたり、牛のベッドにしたりと、さまざまな使い方ができるんだ。牛が暮らす環境を快適に保つために、たくさんの工夫がされているんだね。

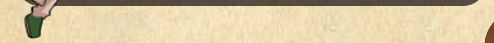


牛の幸せが第一！命を大切に育んでいるよ

牛の健康を管理するために、最新技術も活用。牛の首に取り付けた装置からリアルタイムでスマートフォンにデータが届くので、体調の変化を見逃さないんだ。里村さんは「ここで産まれて幸せだったと牛たちに思ってもらいたい」と話していたよ。



牧場体験では乳しぼりやバター作りに挑戦！酪農家であり、母牛が産んだ子牛を出荷する繁殖農家でもあるさとむら牧場。健やかに暮らす牛がおいしい牛乳を届けてくれていること、そして「食」と「命」が密接につながっていることを教えてくれたよ。



やまほくん：自然いっぱいで気持ちいい！とっても楽しかったよ！



里村さん：これからも、牛たちが幸せに過ごせる牧場を目指していくよ！



やまほくん：僕たちが毎日牛乳を飲めるのは、元気なお母さん牛のおかげだね！



CLEAR!

牛乳はもちろん、乳製品もおいしいよね。牧場の研究室では、しぼりたての生乳をチーズやアイスクリームなどに加工していたよ。

とくぎ ★★★★★★
『命と食の深い関わり』がわかった！

ちしき ★★★★★★★★★★
知識が増えた！

GET!「おいしい長崎の牛乳」

DATA

酪農教育ファーム認証牧場 さとむら牧場
佐世保市里美町1598
0956-46-1809



ホームページ

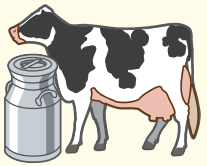
牛乳の秘密、気になる〜！



体験するのは



▸やまほくん



牧場体験

佐世保 / さとむら牧場

毎日飲んでいる牛乳の秘密をときあかせ！



牛乳、チーズ、ヨーグルトに生クリーム。乳製品を食べない日ってあまりないかもしれない。原料の「生乳」を生産している牧場は、一体どんな場所なのかな？毎日のおいしい食事を支えてくれている、生産者さんと牛たちに会いに行ってみよう！

教えていただいたのは



▸さとむら牧場
右：里村 貴司さん
左：里村 睦弓さん







山あいにある、自然豊かな牧場へ





牛たちがのんびりと過ごしているのは、フリーバーンという構造の牛舎。好きなときにご飯を食べて水を飲み、ベッドで休憩することができるんだ。メスは1歳で妊娠し、2歳で赤ちゃんを産んだ後、乳牛としての仕事が始まるよ。

4つの胃を持つ牛は、1度にたくさん食べて反芻※（はんすう）し、ゆっくりと消化するよ。さとむら牧場の飼料（牛のごはん）は、近くの休耕田を活用し、牧場の堆肥（たいひ）で育てた稲なども配合しているんだって。

※反芻（はんすう）…一度飲み下した食物を口の中に戻し、かみなおして再び飲みこむこと。

甘い秘密を知っておこう！

体験するのは

▸やまほくん



長崎のみかんはナゼおいしい？畑で秘密を探れ！

みかんの収穫

西海 /JAながさき西海

ゆうこう、ザボン、ポンカン…各地でさまざまな柑橘(かんきつ)類が実る長崎県。中でも「みかん」は全国5位の出荷量を誇っているんだ。ナゼたくさんのみかんが収穫されるのか。そしてナゼおいしいのか。畑に行けば、その理由が判明するはずだ！

教えていただいたのは



JAながさき西海
させぼ広域かんきつ部会
▸理事 永田 裕太郎さん

西海みかん PR キャラクター
「味まるくん」もよろしく！



高台にあるビニールハウスへ



「味まるみかん」を育てているよ

ギュギュッと濃厚！小粒みかんがおいしい理由





やってきたのはビニールハウス。ここでは完熟まで待って収穫する「樹上完熟」のみかんを育てているよ。甘く濃厚な味に仕上げるために、マルチシート、少しずつ水を与える「点滴灌水(かんすい)」などを用いて、しっかりと管理されているんだ。

土づくりにも秘密があるんだ。有機質肥料やかきがらをたっぷり与えることで、みかんの樹を元気にしているよ。土を少しだけ掘ると見える細い根は、栄養を吸収する役目を持つ「細根(さいこん)」。土の表面近くにあるのが、濃厚なみかんに育っている証拠なんだって。



愛情いっぱいツヤピカみかん



「優しく慎重に」収穫！

生産者さんの愛情＋健やかな環境＝おいしいみかん

みかんに必要なエネルギーは、葉の光合成で作られるのを知ってるかな?1つのみかんに必要な葉の数は25枚。1本の樹から約40kgのみかんを収穫するため、果実や葉の数を調整する夏季の「摘果（てきか）」も大切な仕事。冬の収穫に向け、一年中大忙しなんだ。

濃いオレンジ色でキメが細かく、お尻が引き締まっていて、ヘタが黄緑色になっていると食べ頃。ヘタが小さいほど味が濃いよ。台風や雨、虫や鳥から守ったり、春には花びらを洗い流したりして、ピカピカのみかんに仕上げるんだ。



潮風と太陽を浴びて育つよ！

10月～12月ごろは畑で収穫を行うよ。穏やかな内海を囲む畑には段差があって、日当たり、水はけ◎。ミネラルを多く含んだ潮風が吹くのも、みかんにピッタリの環境なんだ。健やかな自然環境、生産者さんたちの知識と努力で「味まるみかん」が育まれているんだね。

やまほくん：甘くて小粒なので何個でも食べちゃうな！

永田さん：「味まるみかん」は糖度12度以上。ブランドを守るため、これからも組合員みんなで頑張っていくよ！

やまほくん：おいしいみかんは生産者さんの努力と愛情でできているんだね！

CLEAR!



収穫したみかんは、皮が薄くてやわらかく、とってもジューシー！口いっぱいに甘さと香りが広がったよ。

とくぎ ★★★★★★

『長崎のみかんがおいしい理由』を知った！

ちしき ★★★★★★★★★★

知識が増えた！

GET!「おいしいみかん」

DATA

JAながさき西海 させぼ広域かんきつ部会
佐世保市指方町2750
0956-27-1230（JAながさき西海みかん選果所）



ホームページ

あぐりの丘で思いっきり遊んじゃおう！



あぐりドーム

※事前予約が必要です
※クライミングは上履きが必要です



夏になったら「ふんすい」も！



ゴーカート

営業日　土曜・日曜・祝日
10時～12時 / 13時～16時



ふれあい動物広場

かわいい子ひつじが生まれました！

【 お問い合わせ 】
〒851-1123 長崎市四杖町2671-1
TEL 095-801-3232
E-Mail info@agri-ngs.com

グロウスピア共同事業体
Growth Pia joint enterprise group

長崎の③地産地消

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



炒める時にはトングを使うとやりやすいね。
火を使う時には大人と一緒に！



みそは火を止めて入れようね



コールスローは千切りした
キャベツを塩もみして、
牛乳とマヨネーズをあえて作るよ



スクランブルエッグは、数本束ねた菜箸で
かき混ぜるとフワッと仕上がるね



CLEAR!

自分で獲った食材で作る朝ごはんは、最高！お昼ごはんや、夜ごはんにもどんどんチャレンジしてみたいな！

とくぎ ★★★★★★

長崎の食材で、朝食作りをおぼえた！

ちしき ★★★★★★★★★★

知識が増えた！



色どりがきれいで
栄養バランスもバッチリ！
一緒に食べるとおいしいね

DATA

ごはんとお酒の店 たけした

長崎市鍛冶屋町6-3太田ビル2階

095-807-6266　営業時間　11時半～14時
17時～22時



インスタグラム

作るのも楽しいね！

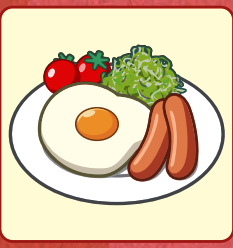
体験するのは



▸さなこさん



▸もといくん



朝食作り

長崎 /
ごはんとお酒の店 たけした

確保した食材を使って朝食を作ってみよ！



収穫した野菜や手作りみそを使って朝食作りに挑戦！メニューは葉玉ねぎのみそ汁、ほうれん草とソーセージのソテー、スクランブルエッグ、キャベツのコールスロー、赤かぶの酢漬け、ふぐ皮かんぼこだよ。朝からしっかり食べるとおなかの中から元気がわいてくるね。今回は一部の料理を紹介するよ。

教えていただいたのは



ごはんとお酒の店 たけした
▸竹下 義昭さん



使う食材は「採れたて野菜」と「手作りみそ」など！

特製ワンプレートモーニング

ワンプレートだと、食べやすいね！

洗い物も少なくて、忙しい朝にピッタリ！

みそ汁

材料(大人2人分+子ども2人分)

・葉玉ねぎ…　1/2個　・手作りみそ ……50g
・豆腐 ……1/4丁　・だし汁 …… 600mL

①葉玉ねぎの玉の部分は薄切り、葉の部分はざく切りに。豆腐は小さいサイの目切りにする。
②沸騰しただし汁に玉ねぎの薄切りを入れて透き通るまで煮る。
③火を止め、みそを溶き入れる。
④仕上げに葉玉ねぎの葉の部分と、豆腐を入れる。



ウインナーとほうれん草のソテー

材料(大人2人分+子ども2人分)

・ほうれん草…1束　・バター or マーガリン……大さじ1
・ウインナー…4本　・食用油 … 小さじ1　・塩こしょう … 適量

①ほうれん草はざく切り。ウインナーは1本を四等分に斜めにカット。
②フライパンを中火に温め、バター、食用油を入れる。
③バターが溶けたらソーセージを入れて炒め、火が通ったらほうれん草を加えてさらに炒める。
④塩こしょうで味をととのえる。

※今回は特別にいただいた「ふぐ皮かんぼこ」を使用しています。
※ふぐ皮かんぼこの代用として、長崎には新鮮なかまぼこがたくさんあるよ！

『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

アニメのキャラクターショーなど、やってます！



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
〒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

これは食べてみたい！

体験するのは



▸やまほくん



お菓子作り

佐世保 / パン教室 fuwawa

覚えた特技と食材でお菓子を作ってみよ！



そのまま食べてもとってもおいしいチーズとみかん。お菓子にアレンジすると、さらに楽しみ方が広がりそうだね。そこで材料を用意した後は混ぜて蒸すだけのワンボウルレシピを教えてもらったぞ。さあ、お菓子作りに挑戦だ！

教えていただいたのは



パン教室 fuwawa
▸渡邊あやみ先生



みかん丸ごと!米粉蒸しパン

グルテンフリーのしっとりむっちり蒸しパン

出来たてはモッツァレラチーズがビヨ〜ンと伸びるよ

材料(6個分)

A
- みかん …… 150g（小なら3個、中なら2個ほど）
- 砂糖 …… 大2
- 水 …… 50g

- 米粉(パン製菓用) …… 120g
- ベーキングパウダー …… 4g
- モッツァレラチーズ …… 50g

B
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 大2
- 塩 …… ひとつまみ
- みかん果汁 …… 50g（小なら3個、中なら2個ほど）
- 米油 …… 大2

準備しておくこと

①【A】のみかんを5mmにスライスする。
②【B】のみかんをしぼっておく。
③シリコンケースや耐熱カップなどにグラシンカップを入れて型を準備し、モッツァレラーチーズを6等分にちぎって入れておく。
④大きめのフライパンに1cmほど水を入れ、沸騰させる。蒸気の水滴を防ぐため、フライパンのふたを布巾で包む。

作り方

①【A】を鍋に入れ、水分がなくなるまで15分ほど煮る。焦がさないように注意。
②①の粗熱が取れたら6枚を飾り用に取り出し、その他は粗みじん切りにする。
③ボウルに【B】を入れてよく混ぜる。
④③に米粉、ベーキングパウダーを加えて滑らかになるまでよく混ぜる。
⑤②で粗みじん切りにしたみかんを④に加え、ゴムベラなどで素早く混ぜる。

POINT ベーキングパウダーを混ぜたらすぐに蒸せるように、フライパンの湯を沸かしておこう！

⑥⑤をスプーンなどで型に流し入れ、湯を張ったフライパンに並べてふたをし、10〜15分ほど強火で蒸す。お湯がなくなっていないか随時確認を。
⑦蒸し上がったら取り出し②の飾り用を乗せて出来上がり。



準備した材料をボウルにどんどん投入して混ぜよう。ベーキングパウダーを入れた後は素早く蒸して



みかんの種類によって仕上がりの味や香りが変わるよ



フライパンの湯から湯気が上がっているのを確認した後に型を並べてね。やけどに気をつけて！



米粉は必ず製パン・製菓用の粉を使おう。生地の硬さは、ゴムベラで持ち上げるとトロッとゆっくり落ちるくらいが目安。水分が足りなければ果汁を加えて調整して

CLEAR!



おいしい食材がスイーツに大変身。みかんとチーズの香りがフワッと広がる、むっちり蒸しパンができたよ。練習すればひとりでも作れそう！

とくぎ ★★★★★★

長崎の食材で、スイーツを作れるようになった！

ちしき ★★★★★★★★★★

知識が増えた！



上手に蒸せると生地がお花のように割れるよ。もちろん蒸し器を使っても◎

DATA

パン教室fuwawa　渡邊あやみ先生

パン講師準師範、西部ガスクッキングクラブ講師、ナチュラルフードコーディネーター、とかちの天然酵母マスター。「食卓が変われば、人生も子どもの未来も変化する」をモットーに、料理を五感で楽しみ体得するレッスンを開催しています。



インスタグラム



そうだね！自分が収穫した食材で、ここまで、ご飯やお菓子が作れるようになるなんて、思ってもみなかったな。

長崎県という場所がこんなに、いろんな体験ができるところがあるなんて知らなかったーー。子どもたちも楽しそうだったね！

思った以上に、楽しかっただろう？これが体験の素晴らしさのひとつなんだ！ 自分で収穫して、それで料理を作る。どんどん面白くなるぞ！長崎県にはこの本で紹介した以外にもたくさんの体験クエストがあるからどんどんチャレンジして、レベルアップに努めてくれ！

「運動」も忘れずに！

二人とも食事も大事だが、運動も必要だ！
おすすめのサイトもあるから、こちらもチェックだ！

体動かしサブクエスト

子供の運動あそび応援サイト

＼HPはこちら／

出典元:スポーツ庁

運動あそびは、基礎的な体力だけでなく、コミュニケーションの力もレベルアップできるんだ！
いろんなコンテンツがあるから、みんなも、参考にして、チャレンジしてみよう！

マトマのおすすめ！
自宅で楽しくできる！60秒チャレンジ！

公益財団法人
日本レクリエーション協会

ピーマのおすすめ！
世界の遊びや面白い遊びを紹介しているよ！

一般社団法人 あそび庁

「子ども食堂」って？

誰でも気軽に利用でき、子どもが1人でも行ける食堂のことで、食事は無料または低額。長崎県では約50※の民間団体が子ども食堂を運営しています。家の近くにもないか探してみてくださいね。

※ながさき子ども食堂ネットワーク加盟団体のみ 2024年5月現在

ふつうの食堂と何が違うの？

料理を提供して代金をもらう飲食店と違って、子ども食堂が目指すのは食事を通した「つながりづくり」。気軽にご飯を食べに行ったついでに、いろんな人と話したり遊んだり、悩んでいる人は困りごとを相談したりできます。

「孤食（こしょく）」ってどういうこと？

ひとりぼっちで食べるご飯はさびしいし、おいしくないですよね。これを「孤食(こしょく)」といいます。家に家族がいない場合に限らず、子どもが1人でテレビや動画を見ながら食事をする間、親は家事に手がいっぱい、これも「孤食」といえます。

みんなで食べる取組も知っておこう！

「子ども食堂」ってなんだろう？

「食べること」を通じていろんな人とつながるあたたかな場所。誰もが利用できる「子ども食堂」のこと、知っているかな？

佐世保市の「もくもく食堂」におじゃましたよ！



食材は無料で手に入る廃棄野菜などを使うから食品ロスも減らせるんだ



テイクアウトで持ち帰る親子もうれしそうに笑顔で手を振ってあいさつ



みんなで食べると一層おいしく、ここではペロリとたいらげちゃった！



参加したママたち。子育ての相談や情報交換など楽しくおしゃべり

「一人で子育てに悩むママやパパもここでご飯を食べながらおしゃべりして、笑顔になってほしい。子どもたちはそれが何よりうれしいんです」



ながさき子ども食堂ネットワーク事務局　数山（かずやま）さん

キーワードは『共食（きょうしょく）』

子ども食堂にはいろんな人が集まります。上級生のお兄さんお姉さんや小さな子、優しいボランティアの大人たち。目指すのはみんなで一緒に食卓を囲む「共食」です。ワイワイと楽しくおしゃべりしながら笑顔で食べるご飯は、いつもよりずっとおいしく感じませんか？

確かにみんなで食べるとおいしいよね！

DATA

ながさき子ども食堂ネットワーク事務局

〒857-0864 長崎県佐世保市戸尾町 1-5 させぼ市民活動交流プラザ内

070-1944-3893（数山）

※常駐はしておりませんので、お越しになる際は一度ご連絡ください。

長崎県内の子ども食堂の情報を見ることができるよ。



フジパン長崎工場（諫早市多良見町）

みなさんお馴染みの食パン「本仕込」などを製造しているフジパンで、長崎県の学校給食のパンを製造していることを知っていますか？

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。



私たちが給食パンの受注を行っています

みなさんが食べている給食のパンは私たちが作っています！



栄養を考えて作られたパン





生徒さんから届くお手紙

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。

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で読んで元気をもらっています。ありがとうございます。

感謝

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！



1. こねる　2. 成形する　3. 発酵　4. 焼く　5. 袋づめ

衛生管理にはとても気をつかっています。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
Tel.0957-43-1171 https://www.fujipan.co.jp

ホームページ

かむ効用を知ろう！

よく覚えよう～♪ かむのが大事だよ～！

キーワードは ひ み こ

「卑弥呼の歯がい～ぜ！」

よくかむとこんな効果があるよ！

食べ物をしっかり「かむ」ということは、
歯やからだ、脳のためにとても大切な運動なんだ！

ひ 肥満防止
ふとりすぎを予防します。

み 味覚の発達
おいしいがよくわかるようになります。

こ 言葉ハキハキ
表情が豊かで、はっきりとした発音に。

の 脳の発達
脳細胞の働きを活発にします。

は 歯の病気予防
虫歯やしそうのうろうを予防。

が ガンの予防
だ液がガンの予防に良い効果。

い～ 胃腸が快調
おなかもスッキリ！消化を助けます。

ぜ 全力投球
歯を食いしばることで力がわきます。

楽しい歯のキャラクターも覚えてね！

予防しよう！

日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん

お楽しみコンテンツは、こちらから！

ながさき ジョクイクエスト 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 2024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、おおむら夢ファーム シュシュ、新上五島町観光物産協会、麺商ふるせ、出津農楽舎
天洋丸、峰工房、まつうら党交流公社、伊王島加工組合、対馬地球大学、古民家体験工房&Cafe とらいかん
川添酢造、ふぐ問屋漁師飯なかざき、雲仙つむら農園、さとむら牧場、JAながさき西海させぼ広域かんきつ部会
ごはんとお酒の店たけした、パン教室fuwawa、ながさき子ども食堂ネットワーク事務局、協賛各社

出典・引用 スポーツ庁、農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課

制 作 (株)九州広告、アシタカデザイン(株)、井川理恵子、高橋葉、龍山久美子

印 刷 (株)昭和堂