

食育啓発作品コンクール作品募集 実施要領

1. 目的

食育とは、様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる力を育むことである。食べることは生涯にわたって続く営みであることから、食育は生きる上での基本であり、子どももちろん、大人にとっても大切である。

食育の取組みとは、「みんなで楽しく食べよう（共食）」や「朝ご飯を食べよう（朝食摂取）」などの12の取組があり、これらの食育の取組みの啓発をテーマに作品を募集する本コンクールを通じ、食育の大切さを考える機会とし、県民の食育への関心を高めることを目的とする。

食育の12の取組



2. 募集内容

12の取組を参考にテーマを選び応募してください。募集は、次の2部門とし、標語と絵画の同時応募は可とする。（1部門につき1作限り）

【標語の部】

作品を応募用紙に記入する。

【絵画の部】

A4判以上A2判以下の画用紙又はケント紙を使用し、題名またはコメントを応募用紙に記入する。また、画材は自由とし、パソコン等を使用した作品も可とする。

3. 募集期間 令和7年6月3日（月）～9月30日（月）

4. 応募資格 長崎県内に居住している方

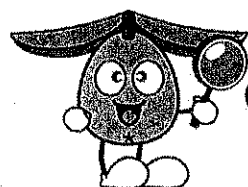
5. 入賞 優秀賞 各部門から各1点
佳作 両部門の中から10点程度

6. 応募方法 応募用紙と作品の持参、郵送またはEメールによるものとする。
あて先：〒850-8570 長崎市尾上町3-1 長崎県食品安全・消費生活課
Eメール：s16070@pref.nagasaki.lg.jp

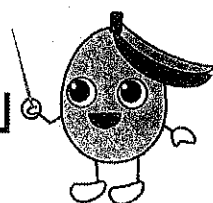
7. その他

- ・ 入選作品は、県やそれに関連するホームページ、SNS、ポスターなどに掲載し、食育推進等の啓発のため活用する。
- ・ 応募作品は、すべてオリジナル、未発表のものとし、応募後の返却はしない。
- ・ 郵送による応募の場合は、作品（絵画）の裏に住所と氏名を記入することとし、メールによる応募の場合は、送信データを3MB以内とする。
- ・ 未成年者は保護者の同意の上での応募とする。
- ・ 著作権、二次使用权、その他知的財産権は長崎県に帰属する。
- ・ 肖像権に関しての問題は、応募者の責任で解決したうえでの応募とする。
- ・ 応募者には参加賞あり。

食育ってなあに？



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

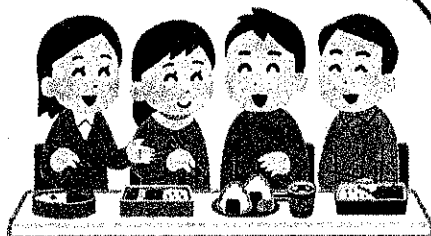


みなさんが何気なく送っている食生活、実は食育で学んだ「食」に関する知識や「食」を選択する力が活かされているんです！
私たちの食生活と食育の関係を再確認しましょう。

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く営みであることから、食育は生きる上での基本であり、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。

1 みんなで楽しく食べよう



誰かと一緒に食事することを「共食(きょうしょく)」と言います。共食には、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

2 朝ごはんを食べよう



5 よくかんで食べよう



朝ごはんは1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると、体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。また、毎日朝食を食べることもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあると報告されています。

6 手を洗おう



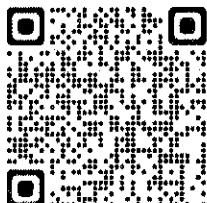
9 産地を応援しよう



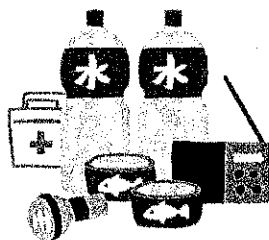
10



小学生の皆さんが、きちんと手を洗って、楽しくかまぼこづくりやきのこの収穫を体験しました。



7 災害に そなえよう



平時から災害時を意識した食の備え「ローリングストック」をご存じですか？ローリングストックは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

9 産地を 応援しよう



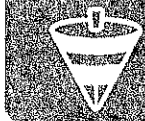
11 和食文化を 伝えよう



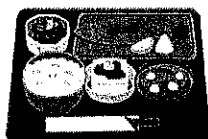
郷土料理は、各地域の産物を活用して、風土にあった料理として生み出され、食されてきました。海と山に囲まれ、離島も多く有し、自然に恵まれた長崎県には地域ごとに豊かな食材があります。

長崎県の特徴ある食文化に触れ、次の世代に伝えつなごう。

3 バランスよく 食べよう



4 太りすぎない やせすぎない



食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

主食:ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる。

主菜:魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

副菜:野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。

8 食べ残しを なくそう



食品ロスは、売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど、食べられるのに捨てられている食品です。

食品ロスを減らすためには、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

12 食育を 推進しよう



長崎県食育推進ネットワークは、多様な関係者と連携・協働することで、食育の推進体制を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開しています。たくさんの会員を募集しています。

また、長崎県では、食育情報誌「びわ太郎食育通信」、ウェブサイト、SNS等でも食育に関する情報を発信中です。ぜひご覧ください！

出典:「食育」ってどんないいことがあるの? (農林水産省) (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>)

災害時に備えた食品ストックガイド (農林水産省) (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>)

おいしく健康に! 地球にもお財布にもやさしい食のすすめ (環境省) (https://ondankataisaku.env.go.jp/carbon_neutral/topics/20241129-topic-64.html)

「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 実践の環(わ)を広げよう (政府広報オンライン) (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>)

今日からできる! 家庭でできる食品ロス削減 (政府広報オンライン) (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>)

第4次長崎県食育推進計画 (長崎県) (<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/>)

長崎県食品安全・消費生活課

長崎の食に関する安全・安心と食育の総合ホームページはこちら⇒



Instagramはこちら⇒

