

新企画
3

6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」です。 おいしく食べよう!南島原



私たちの身体は、日々の「食」でつくられています。バランスのとれた食事は、子どもの健やかな成長を支えるだけでなく、大人の健康維持にも欠かせません。

●食育ってなあに?

「食育」とは、ただ栄養をとるだけではなく、「食べることの大切さ」や「感謝の気持ち」、「地域の食文化」などを学び、食を楽しむ力を育てることです。

最近では、育てたい6つの「食べる力」を視覚的にわかりやすく伝える“食育マーク”と“食育ピクトグラム”が注目されています。

6つの食べる力

- 1 心と身体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物やつくる人への感謝の心



クイズ 南島原市の食を知ろう!

家族や友だちとチャレンジしてみてください。

クイズ① 次の漢字、いくつ読めますか?



魾 竜宮城で踊っています。
蛸 ブランドにもなっています。[はしり〇〇]
鰯 浜で潮が引いた時にとれます。
鰯 刺身や照り焼きにして食べます。



太刀魚 見た目が刀のようです。
河豚 毒があるものもあります。
鱈 春に天ぷらにして食べます。

すべて南島原市で獲れる魚介類です。

市内小中学生が魚介類を食べる頻度は、週1~2回が一番多く51.5%※でした。※令和3年度南島原市健康づくりアンケート調査
食卓に出てきた魚介類について話をしながら、もっと食べていただきたいです。

クイズ② これは何の野菜の花でしょう?



3cmほどの花で、5つの花びらがあります。6月頃に咲くので、まわりの畑を見てみてください。
花には雌花と雄花があり、雌花が咲いて約1週間です。

Collaboration
Project

南島原の
“おいしい・すごい”を
毎月紹介!

おいしい
南島原
minami shimabara

おいしい南島原ブランド

広報 みなみしまばら

市内には優れた特産品が多くあり、地域の魅力を広く発信するため、特産品を審査し、基準を満たした商品に対して認定を行う「おいしい南島原ブランド認定制度」があります。

現在、66事業者・184品目が登録されており、どれも市が自信をもっておすすめする逸品ばかりです。

この「おいしい南島原ブランド」認定商品を多くの皆さんに知ってもらうため、今月号から「おいしい南島原ブランド認定制度」と広報紙がタッグを組み、次の企画を実施します!

新企画
1

「おいしい南島原ブランド」 認定事業者紹介

毎月2つの事業者を紹介します。
ここでしか見られない“こだわり”や“想い”など事業者の声が掲載されます!
また、写真付きで紹介するので、生産者を知るよい機会になること間違いなし!!
毎月新しい発見があるかもしれません。



新企画
2

「おいしい南島原ブランド」 認定商品のプレゼント

企画①で紹介した事業者の商品を抽選でプレゼントします!
市LINEまたはハガキに必要事項を記載の上、応募してください。



事業者の方へ

「おいしい南島原ブランド」認定商品は、現在募集中です。
詳細は、14ページをご覧ください。

- 対象商品
 - ・市内で生産された農林畜水産品
 - ・市内で製造された加工食品、飲料品および工芸品など
 - 認定の特典
 - ・ロゴマークの使用許可
 - ・特設サイトへの掲載 など
- 多くの事業者の皆さんのご登録をお待ちしています。



おいしい南島原HP

広報

みなみしまばら

CONTENTS

- 02 南島原のおいしいを楽しもう!
- 04 災害にそなえる
- 06 まちの話
- 08 市政通信
- 17 じてん車・ほこう者専用道路「島原手延そうめんコンテスト」入賞レシピ紹介
- 18 島原半島世界ジオパーク 教えて!国民年金
- 19 南島原の考古学 こんにちわ!消費生活センターです
- 20 インフォメーション
- 25 南島原市図書館だより
- 26 保健・子育て
- 30 市民カレンダー

市役所の担当課がわからないときは

南島原市役所

☎73-6600

月~金曜日(祝・休日を除く)
[受付時間] 8:30~17:15

南島原市に関するさまざまな制度や手続きなど、気軽にお問い合わせください。

市HP(ホームページ)で
さまざまな
情報を配信中!



南島原市の人口と世帯数

令和7年4月末日現在(前月比)

- 人口: 40,201人(-56)
- 男性: 18,770人(-17)
- 女性: 21,431人(-39)
- 世帯数: 18,340世帯(+16)