

Let's 食育

みんなで楽しく作ろう!おいしく食べよう!

健全な心や体を培い、豊かな人間性を育む「食育」は、子どもから高齢者まであらゆる世代に必要なものです。

本市の豊かな自然にはぐくまれた地域の食材を使って、料理作りを楽しんでみませんか。

そして、おいしく楽しく健全な食生活を心がけてみませんか。

料理に関する基礎知識を見直してみましよう!

料理の基本

料理に応じて
切り方工夫

食材の切り方

Let'sクッキング



目安にしよう 手ばかり

※手の大きさによって異なるため、あくまでも目安の分量
あらかじめ、自分の指ではかっておきましょう

●少々



親指と人さし指でつまんだ量。約0.5g

●ひとつまみ



親指と人さし指・中指でつまんだ量。約1g

●梅干し大



人さし指と親指で作った輪=梅干し大(味噌汁1椀分の味噌)約15g

●1食に食べる野菜の量

毎食110g~130g



加熱した野菜なら片手に山盛り



生の野菜なら両手に山盛り

※1日に食べる野菜の目安は350g以上必要です。

計量スプーン・カップによる重量表

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
食塩	6	18	240
しょうゆ	6	18	230
みそ	6	18	230
酒・酢	5	15	200

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
みりん	6	18	230
砂糖(上白糖)	3	9	130
油	4	12	180
精白米※			170

※精白米1合(180ml)=150g



鹿児島市健康総務課

Tel 099-216-1492

URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>

〒892-8677 鹿児島市山下町11-1

Fax 099-216-1242

No.10
平成27年
2月発行