



鹿児島市ごみ減量シンボルマスコット「ストッピーくん」と「ダイエットちゃん」

## 残さず食べなきゃ、もったいない！

せっかくの料理、残さず全部食べてますか？  
残した料理は**ごみ**となってしまいます！

◆鹿児島市の家庭から出される「もやせるごみ」のうち**約4割**が**生ごみ**です！

### ～生ごみを減らすために～

#### ・計画的に買い物をしましょう

家にある食材をチェックして、必要な物を必要な分だけ買いましょう

#### ・買った食材は使い切りましょう

少しだけ残った野菜もスープなどに利用して使い切りましょう

今まで捨てていた部分も利用してエコクッキングに挑戦しましょう

(にんじんや大根の皮を使ったきんぴら、出汁を取った後の昆布を使った佃煮など)

#### ・料理は残さず食べましょう

好き嫌いせず、出されたものは全部食べましょう

食べきれぬ量を作りましょう



お問い合わせは、リサイクル推進課  
Tel 099-216-1290まで

## プラス1(ワン)料理教室「親子で作る郷土料理教室」を開催しました

夏休みに、市内5か所の保健センターで開催しました。136人の親子が参加くださり、楽しく有意義な時間を過ごしました。献立は、「豚骨、にがうりの和え物、トマトとにらのスープ、ごはん、じゃんぼ餅」です。各調理台では食生活改善推進員が調理方法や分からないことに答えてくださるので、スムーズに調理をすることができました。「楽しかった！また作りたい。」という感想が寄せられました。

保健センターでは、毎年、郷土料理教室を開催しています。「市民のひろば」等でご案内しますので、是非ご参加ください。



### 《じゃんぼ餅レシピ 12個》【材料】

A(餅米粉 1カップ・水 1/2カップ)

B(砂糖 大さじ3、黒砂糖 小さじ2、薄口しょうゆ 大さじ1/2、片栗粉 大さじ1、水 大さじ3強) 串24本

#### 【作り方】

- ① Aの餅米粉はぬるま湯で固さを見ながらこねる。
- ② 食べやすい大きさ(3cm位)のうすい円形に丸め、ゆでる。
- ③ 鍋にBを入れ、火にかけ、とろりとしたたれを作る。
- ④ ②をフライパンに並べ、中火で気長に焼く。しっかりと焼けてからひっくり返す。早いとべたつく。
- ⑤ 焼きあがったら、2本の串をハの字型に刺す。
- ⑥ ③のたれをからめる。

お問い合わせは、保健予防課 Tel 099-258-2341まで

## 食育推進支援員を派遣します

食育に関する専門的な知識及び経験を有する **食育推進支援員** を派遣します。食育に興味のある団体が開催する研修会などで、ぜひご活用ください。

派遣場所 **職場、保育所、幼稚園、学校等その他地域の集まりなど**

支援内容例 食事のバランス、健康的な食生活、離乳食のすすめ方、食育の大切さ、野菜の育て方のポイントなど  
支援後の参加者の感想

- ・「食育」は、何か難しいことのように思えるが、日々の食生活を通して行えることがたくさんあることに気づきました。
- ・朝ごはんの大切さを改めて知りました。無理せず少し工夫したいと思います。
- ・離乳食の開始から完了までの食材の与え方や時期に応じたポイントなどの説明がありわかりやすかった。

お申込み、お問い合わせは、鹿児島市健康総務課 Tel 099-216-1492まで

