

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



輪切り



半月切り



いちよう切り



みじん切り



あらみじん切り



さいの目切り



斜め切り



たんざく切り



拍子木切り



くし形切り



乱切り



さがさき



面取り



千切り

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

みんなで楽しく作ろう!おいしく食べよう!

知っておこう 基本の調理用語

●適量

必ず必要なものだが、好みで量を加減して入れる。

●適宜

必要であれば入れ、必要でなければ入れなくてもよい。

●ひと煮立ち

水または湯、だし汁などに材料を入れ、軽く沸き立つくらいの沸騰する前の状態。



●ひたひたの水

材料の表面が水面から少し出る程度に水を入れた状態。いもの煮ころがしなどを作る時に用いる。



●かぶるくらいの水

材料の表面が水面から出ない程度の状態。イモ類を軟らかくゆでる時や薄味の煮物を作る時に用いる。



しっかりだしでおいしく調理 和風だしのとり方

材料(1.8ℓ分)
水 …………… 2ℓ
だし昆布 …… 40g
削り節 …… 60g



1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふいて、切れ目を入れて水とともに鍋に入れ、10分ほどそのままおいて、弱火にかける。



2 沸騰する直前の気泡が出てきた状態で昆布を取り出し、削り節を一度に加える(アクが浮いてきたら取る)。



3 なべの周囲が沸騰してきたらすぐに火を消し、削り節が下に沈むまで静かに待つ。



4 ざるに固く絞ったふきんか、ペーパータオルを敷いてこす。※苦味が出るので絞らない。

使いたいときにサッと使える 冷凍保存術



ホウレン草

■硬めにサッとゆでて、水にさらす。その後は5cm幅で小分けしてラップに包むか、1束ずつラップに包んで、ビニール袋や保存袋へ入れて冷凍保存。



ブロッコリー

■房は小房に分け、茎は一口大にカット。硬めにゆでて保存袋に入れ、冷凍保存。



ニンジン

■炒め物や汁物に使いやすい「干切り」や「たんざく切り」、「いちょう切り」にして硬めにゆで、保存袋に入れて冷凍すると便利。

ゴボウ

■皮はむかず、金タワシなどでゴシゴシ洗うか、包丁の背でこそげ落とす程度に。ささがきにして、サッと水にさらしたら、保存袋に入れ、冷凍保存する。※さらしすぎるとうま味や栄養分が抜けてしまうので注意



ショウガ

■炒め物・煮物などの薬味として使うショウガは、すりおろして保存袋に入れて冷凍保存。平らにしておく使いやすい。



葉ネギ

■汁物・煮物などの彩りや香り付けに使いやすいように、小口切りで保存袋に入れて冷凍保存。



キャベツ

■一口大にカットして、サッと塩ゆですれば冷凍保存も可能。





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

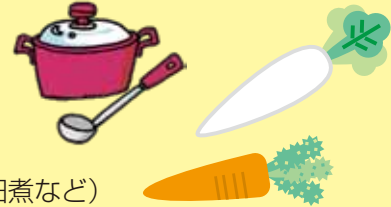
今まで捨てていた部分も利用してエコクッキングに挑戦しましょう

(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



食育に関連するイベント情報 (ネットワーク会員、または市が主催しているイベント)

※印以外のイベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。
ここに掲載した内容に伴うトラブル等については、本市が責任を負うものではありません。応募参加に当たっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
3月1日(日) 10:00~13:30	かごしま 環境未来館	※親子で作るひな祭り 和cafeメニュー 	地元かごしまの食材を使って、 ちょっとおしゃれなひな祭り 和cafeメニューを親子で楽しく作 りましょう!	必要	1人 500円	かごしま 環境未来館 TEL.099-806-6600
3月21日(土) 10:00~14:00	かごしま 環境未来館	※旬彩! 菜花づくり ランチ♪	鹿児島で生産される旬の菜花を ふんだんに使ったランチメ ニューを作ります♪	必要	1人 700円	かごしま 環境未来館 TEL.099-806-6600
3月25日(水) 10:00~13:00	かごしま 環境未来館	※春のローフードと スムージー教室	生の野菜・果物に熱を加えず、食 物酵素を取り入れるローフード の基本を学んで省エネな調理を 行います。	必要	1人 1,000円	かごしま 環境未来館 TEL.099-806-6600
3月29日(日) 10:00~14:00	かごしま 環境未来館	※乾物でエコな クッキング!	旬の野菜等を干して無駄なく活用で き、栄養素も高く、家庭でも常備しや すい乾物を活用したエコなクッキ ングを行います。	必要	1人 800円	かごしま 環境未来館 TEL.099-806-6600
5月17日(日)	都市農業 センター	※鹿児島市農林水産 春まつり 	春季畜産品評会、市内産農林水産物の試食販売及 び抽選会、ちびっこスケッチ大会、玉ねぎ収穫体 験、動物の展示ほか ※飲食等、一部有料			鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農林水産まつり 実行委員会 TEL.099-216-1338
6月19日(金) ①14:30~16:30 ②19:00~21:00	自然食の MOA かごしま店	食育推進意見交換会	「食を変えると子供は変わる!」 ビデオ上映と意見交換会	必要	無料	自然食のMOA かごしま店 TEL.099-268-7578

食育推進ネットワークとは

食育活動を展開している団体等が、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、活動をネットワーク化していき、鹿児島市の食育を進めていくことを目的としています。

「かごしま市食育推進計画」の普及啓発などが主な活動となります。

ネットワークでは一緒に食育に取り組む団体・個人の参加を随時募集しています。

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

会員随時
募集中

食育推進ネットワーク活動報告(主催:鹿児島青果株式会社)

「第13回 こどもたちが育てた桜島大根まつり」を開催しました



平成27年1月24日(土)に鹿児島市中央卸売市場青果市場で開催いたしました。

今回は、鹿児島市立小学校5校(桜洲・黒神・東桜島・石谷・春山)の子どもたちが種まきから収穫までの約4ヶ月間、愛情をたっぷり注ぎながら大切に育てた桜島大根のせり見学会や発表会、みんなが育てた桜島大根を使った豚汁の試食や模擬せりを行いました。

子どもたちが、鹿児島の伝統野菜である桜島大根を育てることを通して、鹿児島の食文化や伝統に触れ、自分たちの地域について考える学習にお役に立てればという思いから始め、13年目を迎えました。

子どもたちが育てた桜島大根は、250kgが近隣の学校給食で「ぶり大根」などの献立材料として活用されました。

