

Let's 食育



「食」で健康な心身をつくろう

肥満や生活習慣病の増加など生活習慣に起因したさまざまな問題が生じていますが、これらは、栄養の偏りや食習慣の乱れなどが大きく影響しています。心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することが大切です。

野菜を食べていますか？



食物繊維を含んでいます。

食後の血糖上昇を抑え、血清コレステロールの増加を防ぎ、便秘を改善する作用があります。

ミネラルを含んでいます。

特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを助け、高血圧予防にもなります。

野菜は…

ビタミンを含んでいます。

栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類が必要です。また、生活習慣病やがんの予防にも効果的に働くといわれています。

食べ過ぎを防止できます。

低エネルギー食品でありながら「かさ」が多いことから、満腹感を得られます。

野菜を上手に食べよう

- 緑黄色野菜とその他の野菜(色のうすい野菜)を組み合わせ、どちらも食べましょう。
- 1回の食事に主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 野菜は、生、炒める、煮る、蒸すなどいろいろな調理を工夫しましょう。
- 薄味で野菜のおいしさを味わいましょう。



お知らせ

鹿児島市食育推進キャラクター愛称募集

鹿児島県の代表的な郷土食材である桜島大根を題材にした鹿児島市食育推進キャラクターについて、より皆さんに親しまれるような愛称を募集します。

◇応募資格 県内に住む人

◇賞品 入選者1人(図書カード1万円分)

※採用作品に複数の応募があったときは抽選

◇応募方法 郵送かファックス、Eメールで、愛称、愛称の簡単な説明、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業(学校名・学年)を8月24日(消印有効)までに(〒892-8677山下町11-1健康総務課 FAX099-216-1242

Eメールkenkosoumu@city.kagoshima.lg.jp)へ

◇1件の応募に自作、未発表のものを1点記載(応募数に制限なし)

※応募用紙は市のホームページからダウンロードできます。



お知らせ

かごしま食育フェスタ 2015

～「食」でつなごう、元気なかごしま!～

◇日時 11月23日(月・祝)

◇会場 鹿児島女子短期大学

◇主催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学(協力 鹿児島市食育推進ネットワーク)

◇内容 基調講演、食に関する展示、体験

【問い合わせ先】 鹿児島市健康総務課

TEL099-216-1492

野菜を食べていますか？

野菜の量はどのくらい？

- 健康のために、成人の1日あたりの野菜摂取量の目標は**350g**以上とされています。
- 野菜は1食1皿以上、1日5皿以上とりましょう。

(例)



ほうれん草のお浸し



根菜の汁



サラダ



きんぴらごぼう



なます

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



鹿児島市の野菜の摂取状況

成人の野菜類摂取量の平均値は、286.8gで、どの年代でも350gに達していません。

年代別では、20代の野菜の摂取量(特に緑黄色野菜の量)が少ない状況です。

意識して、食事に野菜をとり入れることを心掛けましょう。

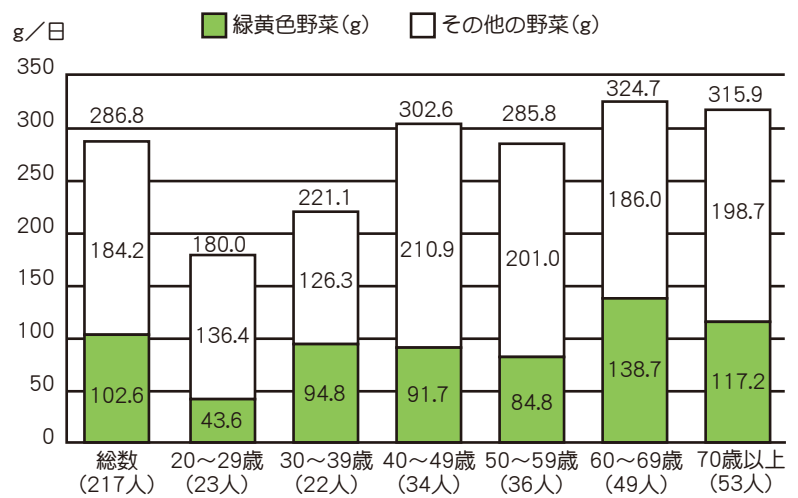


緑黄色野菜



その他の野菜

国民栄養調査(鹿児島市分)
野菜類摂取量の平均値(平成24年度、20歳以上、男女計、年齢階級別)



鹿児島市の野菜出荷カレンダー

参考：鹿児島市の美味大図鑑 かごしまルシェ
(鹿児島市農産物等流通促進協議会 TEL.099-216-1338)

作物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれん草												
ミズナ												
チンゲンサイ												
コマツナ												
シュンギク												
白ネギ												
スナップエンドウ												
ナバナ												
カボチャ												
スイートコーン												
ナス												
タケノコ												
桜島大根												
ニガウリ												
オクラ												

■ 生産が盛んな時期

■ 生産されている時期



グリーンファーム

鹿児島市観光農業公園

グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園
住所:喜入一倉町5809-97 電話:099-345-3337
URL:http://kankonogyo-park.jp/

グリーンファームで楽しみながら「食育」を学ぼう！

鹿児島市南部に位置する喜入一倉町にある「グリーンファーム」は、誰もが気軽に自然と農業を楽しめる体験型の観光施設です。 ※各体験プログラムは、ホームページで確認や予約ができます。



- 【育てる】旬の野菜収穫などの農業体験
- 【楽しむ】自然の中でのピザづくりやネイチャーゲームなどの自然体験
- 【味わう】園内で採れた新鮮野菜などを使った調理体験
- 【学 ぶ】循環型農業の仕組みなどについて学ぶことができる環境学習

日 時	イベント名	内 容
8月8日(土)~9日(日) 10:00~16:00	グリーンファームの夏	夏野菜収穫体験、夏野菜ピザづくり、トラクター試乗体験など
11月14日(土)~15日(日) 10:00~16:00	秋の里山フェスタ	秋野菜収穫体験、秋野菜を使った調理体験、ポニー乗馬体験など
毎月第1日曜日	グリーンファームの日	季節の野菜収穫体験、わくわく抽選会など

ダンボールコンポスト入門講座 ~参加無料~

家庭で手軽に生ごみの減量ができるダンボールコンポストの使い方等の講座の参加者を募集しています。受講者には無償でダンボールコンポストを配布します。

- 対 象 市内に住み、受講後簡単なアンケートと1か月程度の記録に協力できる家庭
- 日時・場所等

日 時	場 所	申込期限	定 員
8/9(日)13:30~15:30	谷山北公民館	7/30(木)	20世帯程度
9/13(日)13:30~15:30	かごしま環境未来館	8/30(日)	20世帯程度



- 申込方法
往復はがきに住所、氏名、年齢、電話・ファックス番号、受講希望日を書いて申し込みください。

- 申込先
かごしま環境未来館ダンボールコンポスト係(〒890-0041 城西2丁目1番5号)
- 【問い合わせ先】 かごしま市民環境会議 ダンボールコンポスト係(電話080-3500-3246)

※ダンボールコンポストとは、ダンボールを利用した生ごみ堆肥化容器のことです。

かごしま環境未来館講座



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受付けておりません。対象は市内に住むか通勤・通学する方です。応募者多数の場合、抽選になります。

- 申込先 かごしま環境未来館(〒890-0041 城西2丁目1番5号)
TEL:099-806-6600 FAX:099-806-8000 Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp

日 時	イベント名	定員(対象)	料 金	事前申込
8月25日(火) 10:00~14:00	わくわく子どもクッキング	10組20人 託児あり (小学生1・2年生とその保護者)	1組 800円	~8月15日まで
9月6日(日) 10:00~14:00	日本のお米を食べよう ~米粉でクッキング~	10組20人 託児あり (小・中学生<小学生は保護者同伴>)	1人 800円	~8月27日まで
9月18日(金) 18:45~20:45	健康維持のためのお話講座~やさしく はじめるマクロビオティック~	25人 託児あり (18歳以上)	1人 150円	~9月8日まで
10月29日(木) 10:00~14:00	圧力鍋で早わざクッキング	20人 託児あり (18歳以上)	1人 1,000円	~10月20日まで
11月12日(木) 10:00~14:00	鹿児島・ちりめん三昧・ ムダゼロクッキング♪	25人 託児あり (18歳以上)	1人 1,000円	~11月3日まで
11月19日(木) 10:00~14:00	自然食でおうちごはん	20人 託児あり (18歳以上)	1人 1,000円	~11月10日まで

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
8月1日(土) 6:30~12:30	鹿児島市中央卸売市場青果市場 グリーンファーム (鹿児島市観光農業公園)	※青果市場・ グリーンファーム 探検隊	青果市場の施設やせりの見学、模擬せり体験など グリーンファームでの収穫体験や園内散策など 対象:小学生とその保護者	必要 50人 (超えたら 抽選)	1人 500円	青果市場管理事務所 TEL.099-267-1311 FAX.099-267-1314 Eメール seika@city.kagoshima.lg.jp
8月3日(月) 9:30~13:30	北部 保健センター	食改さんと学ぼう! 「おやこの食育教室」 	「家族みんなで育もう、えらぶ力」 をもとにバランスプレート皿に 料理をのせてみましょう! 献立:鶏肉のトマトクリーム煮、 おにぎらず等 対象:小学生とその保護者 (祖父母可)	必要 7月27日 まで 15組 (先着順)	1人 500円	東部食生活改善推進員 協議会 会長 徳永 TEL.FAX.兼用 099-246-3833
8月4日(火) 10:00~16:00	ダイエー 鹿児島店 (鴨池2-26-30)	※食品衛生月間(8月) パネル展	食品衛生に関するパネルの展示	不要	無料	鹿児島市保健所 生活衛生課 TEL.099-258-2331
8月7日(金) 8日(土) 10:00~17:00	山形屋 正面玄関前	※市内産農産物 旬のキャンペーン	市内産の新鮮な農産物の紹介、 旬の味を提供する試食宣伝、販売など	不要		鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農産物等流通 促進協議会 TEL.099-216-1338
8月7日(金) 13:30~15:00	鹿児島市 消費生活 センター	※消費生活 親子一日教室 「親子で食育教室 ~お塩のヒミツ~」	塩を選ぶ際のみめ知識や役立つ 情報など、簡単な実験を交えながら学ぶ 対象:市内の小学生4~6年生と その保護者	必要 親子20組 (超えたら 抽選)	無料	鹿児島市消費生活センター TEL.099-258-3611
8月~10月	川路ぶどう園 第1農園 第2農園	ぶどう狩り 	ぶどう<巨峰系(種あり、種なし)、 ロザリオピアンコ、その他の品種 > の収穫体験 (収穫分を購入)	不要	100g 120円 から	川路ぶどう園 第1農園(犬迫町8936) 第2農園(小野町4791) TEL.099-238-0130 HPアドレス: http://www.kawazi.com/
10月4日(日) 10:00~15:30	鹿児島アリーナ	第32回 市民健康まつり	1.健康トークショー 2.各団体による相談・展示・体験 コーナー 3.各種体操の実演・指導 4.体力測定診断、 その他 測定・検査	不要	無料	市民健康まつり 実行委員会事務局 (鹿児島市医師会内) TEL.099-226-3737 FAX.099-225-6099
11月8日(日) 9:00~13:00	鹿児島市 中央卸売市場 青果市場	※鹿児島市中央卸売 市場開設80周年 記念 青果・お魚 市場まつり(仮称) 	1.食べよう ・青果物(野菜・果物)の物販 ・水産物(鮮魚・冷凍・塩干物) の物販 など 2.学ぼう ・パネルによる市場紹介や動く車展示 ・市場で見られる魚の展示 ・季節の野菜・果物の展示 など 3.楽しもう ・マグロの体重当てクイズ・解体実演 ・野菜詰め放題 など			青果市場管理事務所 TEL.099-267-1311 魚類市場管理事務所 TEL.099-223-0310
11月22日(日) 10:00~15:00	都市農業 センター	※鹿児島市農林水産 秋まつり	市内産農産物を使ったジャンボ 鍋、市内産農林水産物の試食販売 及び抽選会、餅つき・丸太切り、サ ツマイモ収穫体験ほか	不要	無料 (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