

# レッツ Let's 食育

## 食育「絵手紙」投票結果



食育推進キャラクター  
でこん丸

平成 29 年 11 月 12 日（日）に、鹿児島女子短期大学と共催で「かごしま食育フェスタ 2017」を開催しました。当日は天気にも恵まれ、1,322 名のご来場をいただきました。食に関する展示・体験・物販等、42 ブースの出展者の皆様と一緒に、「食育」について楽しく、おいしく学び、盛り上げることができました。ご来場・ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。

さて、今回の食育フェスタでは、『食育「絵手紙」』を募集し、当日、来場者の皆様に投票をしていただきました。ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。

**第 1 位**

「私が食で一番大切にしているのは、新鮮な食材と天然だしです。母から教わったかつお昆布だしは、アミノ酸がいっぱいとききます。かつおだしを飲むと 1 日元気で働けます」とのコメントもいただいております。



絵手紙展示の様子

親子料理教室



今回は出展者が増え、とても賑やかでした！



# 魚類市場イチ押し！旬のお魚情報♪

魚類市場で取扱数量「ナンバー 1」！

## カツオ



種子屋久地方からトカラ列島、奄美諸島近海などで豪快に一本釣りで釣り上げられたカツオが魚類市場にたくさん水揚げされます。魚体が傷つかないように船から手渡しで水揚げされ、品質が良いことから県外へも多く出荷されます。

刺し身やたたきがおすすめで、ニンニクやショウガなどの薬味を使うと一層おいしくいただけます。店頭では柵や半身などがパックで販売されています。鮮やかな赤身のものを選ぶとよいでしょう。

貧血予防に役立つビタミン B12 の含有量が魚の中でトップクラスで、皮膚炎予防に効果的な栄養素、アレルギー症状緩和が期待できる EPA も多く含んでいます。栄養たっぷりのカツオを食べて健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

味よし！見た目よし！の「魚の王様」！

## マダイ



3月から4月にかけて獲れるマダイは、桜の咲く時期と重なることから「桜鯛」と呼ばれ、姿形、色合い、上品な味わいから「魚の王様」とも呼ばれています。また、七福神の恵比寿様が抱え“めでタイ”の語呂合わせもあるように、お祝いごとには欠かせない縁起の良い魚です。産卵を控え栄養をたっぷり蓄えた身は、脂がのってとてもおいしいです。

刺し身がおすすめですが、塩焼きや鯛茶漬、あらや頭は煮付けにしてもおいしくいただけます。体表とエラが鮮やかな赤で、青い斑紋がはっきりしているものを選ぶとよいでしょう。

良質なたんぱく質やビタミン B が豊富で、体力や思考力の向上などの効果が期待でき、脂質が少ないので、ダイエットにも適しています。

※イベントのお知らせや旬の魚の情報、魚料理のレシピなどは、協議会のホームページをご覧ください♪



“いお・かごしま”  
魚食普及拡大推進協議会

いお・かごしま

検索 

<http://io-kagoshima.net/>

# 減塩レシピ

～鹿児島市食生活改善推進員協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ集」より～

※レシピ集は各保健センター等で配布しています（数に限りがあります）

## 《小松菜となめ茸のおろし和え》（食塩相当量 0.3g）

### 【2人分】

小松菜	100g
だいこん	60g
なめ茸（びん詰）	大さじ1

### 【作り方】

- ①小松菜はさっと茹で水にとり、水気を切って、3cm位の長さに切る。  
だいこんは皮をむいてすりおろし、ざるにおいて水気を切る。
- ②①の小松菜、だいこんおろし、なめ茸を和える。



1人分の野菜は1皿70g以上、食塩相当量は1g未満です。とっても簡単に作れますので、ぜひお試しください。

あと一品ほしいときの簡単料理にどうぞ！ちりめんや海苔を加えてもおいしいです。和える野菜はお好みで！

## 食育に関連するイベント情報・お知らせ

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。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、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
7月下旬	都市農業センター	親子でつくる夏の郷土料理教室	伝統野菜を使った郷土料理教室	必要	1人 800円程度	鹿児島市生活研究グループ連絡協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL: 099-216-1338
7～8月頃	各保健センター	親子でつくる郷土料理教室	親子で楽しく料理を作りながら、郷土料理を学べます	必要	1人 600円程度	鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会 (事務局: 鹿児島市保健予防課内) TEL: 099-803-6927
8～10月	川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう狩り	葡萄(巨峰系(種有・種無)、シャインマスカット、ロザリオビアンコ、その他品種の収穫体験	不要	130～150円(100g当たり) ※収穫分を購入	TEL: 099-238-0130 Eメール: aa@kawazi.com HP: kawazi.com

## 鹿児島市農産物等流通促進協議会



●申込・問い合わせ先 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 (〒892-8677 山下町11番1号)  
TEL: 099-216-1338 ※詳細については市民のひろばでご案内する予定です

日時	イベント名	内容	料金	事前申込
5月下旬 山形屋正面玄関横・イベント広場	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・販売等	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・販売等	—	不要
5月下旬 喜入地域	食の産地交流会	産地見学と生産者との意見交換、旬の農産物のPR・料理方法の紹介	1人 1,000円程度	必要
7月下旬 吉野地域	食の産地交流会	産地見学と生産者との意見交換、旬の農産物のPR・料理方法の紹介	1人 1,000円程度	必要
8月中旬 山形屋正面玄関横・イベント広場	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・販売等	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・販売等	—	不要

日 時	イベント名	内 容
3月24日(土)～4月1日(日) 10:00～16:00	さくらまつり	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
5月3日(木・祝)～6日(日) 10:00～16:00	こどもまつり	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
8月4日(土)～5日(日) 10:00～16:00	グリーンファームの夏	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
毎月第1日曜日 4月～10月 10:00～17:30 11月～3月 10:00～17:00 ※8・1月は除く	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、ふるまいなど

## かごしま環境未来館



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館ホームページ・往復はがき・FAX・Eメールにより受付けます。  
 電話での申込は受付けておりません。対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●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](mailto:kouza@kagoshima-miraikan.jp)

日 時	イベント名	定 員 (対象)	料 金	事前申込
3月1日(木) 13:30～15:30	気になる！ 身近な遺伝子組み換え食品の話	30人 託児あり 18歳以上	無料	～2月20日まで
3月3日(土) 13:00～16:00	親子でわくわくひな祭りクッキング	10組20人 託児あり 小学生以上とその保護者	1組 1,000円	～2月21日まで
3月4日(日) 10:00～12:00	コーヒーの入れ方とエコなお話	15人 託児あり 18歳以上	1人600円	～2月22日まで
3月7日(水) 10:00～14:00	赤ちゃんのための安心な離乳食 ～重ね煮 応用編～	12人 託児あり 18歳以上	1人 800円	～2月25日まで
4月12日(木) 10:00～13:30	みんなで楽しくお魚を食べよう ～春のイタリアン編～	25人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～4月3日まで
4月14日(土) 10:00～13:30	郷土料理「酒ずし」	25人 託児あり 20歳以上	1人 1,000円	～4月4日まで
5月10日(木) 10:00～13:00	昔ながらの手造りみそ講座	30人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～4月30日まで
5月18日(金) 10:00～13:00	かわいい♥おいしい♥エコごはん♥ ～デコ寿司～	15人 託児あり 18歳以上	1人 800円	～5月8日まで
5月19日(土) 10:00～14:00	親子で作ろう ナンと！お茶入りドライカレー	10組20人 託児あり 小学生以上とその保護者	1人 800円	～5月9日まで

お知らせ

## 食育推進支援員を派遣します！

食育に関する出前講座などを行う「食育推進支援員」を派遣しています。  
 どなたでも申し込めますので、ぜひ、お問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課健康づくり係  
 〒892-8677  
 鹿児島市山下町11番1号  
 電話：099-803-6861 FAX：099-803-7026

