

# レッツ Let's 食育

## 第4回かごしま食育フェスタを開催しました

12月1日(土)に、天文館ベルク広場とマルヤガーデンズにて、「第4回かごしま食育フェスタ」を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、約1,000名のご来場をいただきました。

開催場所を天文館地区に変更して、初めての開催でしたが、会場もオープンスペースということで、買い物のついでに寄っていただいた方も多く、「食育」についてより多くの方々を知っていただく機会となりました。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。



食育推進キャラクター  
てごん丸

### 当日の様子



島ザラメで作る  
綿菓子作り体験

各種展示



親子みそ作り体験

上柿元勝シェフによる  
親子料理教室



農産物の販売



飲食物の販売





## 食改さんのお手軽健康レシピができました！



食生活改善推進員（食改さん）が地域でお伝えしてきたレシピを掲載した、カラー版のリーフレットが出来上がりました。

食塩控えめで、しかも野菜たっぷりな、おすすめの副菜 16 品をご紹介します。

リーフレットは各保健センター等で配布している（数に限りがあります）ほか、ホームページでもご覧になれます。

ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

●事務局・問い合わせ先  
鹿児島市保健予防課  
TEL：099-803-6927  
FAX：099-803-7026



レシピ集から一品ご紹介します。（写真は 1 人分です）

### たたき山芋と小松菜のごま酢和え

食塩相当量 0.4g(1 人分)



#### 【材料(2 人分)】

長芋	80g
小松菜	100g
A 白ごま	小さじ 1
酢	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3

#### 【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒などで粗めにたたき。（形が残る程度にたたき、食感を楽しみましょう）
- ② 小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 白ごまはフライパンなどでかるく煎り、すり鉢でする。（煎る目安：ごまが 1 粒、はねたらよい）
- ④ 長芋と小松菜を軽く混ぜて器に盛り、A で調味する。



食改さんの活動内容やレシピは、鹿児島市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。「鹿児島市食生活改善推進員」で検索！

鹿児島市食生活改善推進員



# 食育推進支援員を派遣します！

鹿児島市では、市民の皆さんに対して、食育に関する必要な支援・情報提供などを行う食育推進支援員を派遣する制度を実施しています。

まずは、お気軽に  
お問い合わせください！

Q. どんなときに派遣してもらえるの？

A. 食育実践活動への支援・情報提供が必要なときに派遣します。

(例)・食に関する学習会や講演会を開催するときの講師として

・食に関する行事や催し、体験などをする際のアドバイザーとして など

(テーマ例) バランスの良い食事、野菜を作ってみよう、離乳食のすすめ方、低栄養の予防 など

Q. 誰でも申し込めるの？

A. 食育に興味のある方であれば基本的に OK です！



【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

## 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	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 500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月下旬	各保健センター	食生活改善推進員と作る親子郷土料理教室	お盆料理の由来と調理	必要	1人 700円程度 (保険料込)	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) 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	農園でのぶどう収穫体験	不要	100gあたり 130円~ ※品種により料金が違います	①TEL:090-4583-8022 ②TEL:099-238-0130 080-2799-9908 Eメール:aa@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	無料	不要
8月上旬 山形屋イベント広場	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	無料	不要



# グリーンファーム

鹿児島市観光農業公園

お問い合わせ先 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/>



グリーンファームマスコットキャラクター  
「ファミジ」

日 時	イベント名	内 容
3月21日(木・祝) 9:00～16:00	春の喜入ひとくら フットパスウォーク	フットパスコースの散策、地域食材を使ったお弁当、 農産物直売所での買い物
3月23日(土)～3月31日(日) 10:00～16:00	ファミジの春	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
4月27日(土)～5月6日(月・祝) 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3日(土)～4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 10:00～15:00 ※5・8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

※イベントの日程については、変更になる場合があります。

## 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、姶良市内在住か、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2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20日まで
3月6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	実費	～2月24日まで
4月11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2日まで
4月13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3日まで
5月9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29日まで
5月18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	実費	～5月8日まで
5月24日(金) 10:00～13:00	かわいい♥おいしい♥エコごはん♥ ～デコ寿司～	20人 託児あり 18歳以上	実費	～5月14日まで