

# Let's 食育

創刊号



味わい、伝え、体験する



## ～ あなたは、どのような「食育」をしていますか？

健全な心や体をつちかい、豊かな人間性を育む「食育」。鹿児島市では、「かごしま市食育推進計画」に基づき、豊かな自然や食材に恵まれた本市の特性を活かし、一人ひとりが食に関心を持ち、食を味わい、伝え、体験し、食の楽しさを身につけることを通して食育を推進する取組を行っています。

食育はあらゆる世代に必要なものです。私たち大人ひとり一人が、食に関する理解を深め、健全な食生活を実践し、次世代を担う子どもたちに食の大切さを伝えるためにも、積極的に「食育」に取り組んでみませんか。

— 発行 —

鹿児島市健康福祉総務課 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1

Tel 099-216-1492 Fax 099-216-1242

URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>

# 鹿児島市食育推進ネットワーク

## ◆ ネットワーク設立会議

平成22年6月30日(水) かごしま文学館・かごしまメルヘン館会議室に於いて、37団体の代表が出席する中、食育推進ネットワークの設立会議を開催しました。

会議では、会議の開催方法や活動内容などを話し合い、ネットワーク規約の制定を行いました。また、ネットワークの代表として、鹿児島市食育推進委員会の委員長であり、鹿児島女子短期大学名誉教授の福司山エツ子さんを選出しました。



## ◆ 鹿児島市食育推進ネットワーク

鹿児島市食育推進ネットワークとは、現在、それぞれの立場や考え方で食育を啓発し、活動を展開している関係事業者や団体等の活動をネットワーク化し、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、鹿児島市全体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」に基づいた食育を進めていきます。

## ◆ かごしま市食育推進計画とは？

市民一人ひとりが「食」に対して関心を持ち、食育の重要性を理解して、実践できるように、「食育の5つの目標」を掲げ、全市的な食育推進運動に取り組んでいます。



## ◆ 会員資格・会議方法

- 鹿児島市食育推進ネットワークは、ネットワークの趣旨に賛同する、食に関わる機関及び団体、企業、市民（市内に居住、または市内に通勤・通学する人）で構成しています。  
会費は徴収しませんが、ネットワークの活動に必要な経費（交通費等）は各会員の負担となります。
- ネットワーク会議を随時開催し、会員相互の連携、活動等の連絡調整を図ります。  
食育の5つの目標を基に、地場産物を活かす取り組みや残食を減らす取り組み等、テーマを決めて意見交換等を行っていきます。少人数でのグループワークを行ったり全体会を開催したりと、会議内容、規模はテーマごとに変わります。お互いの取り組みを知り、知識や技術などの情報を共有化し、共同へのつながりを検討していきます。

## ◆ ネットワークの参加団体

ネットワークでは、一緒に食育に取り組んでいく団体・個人の参加者を随時募集しています。詳しくは鹿児島市健康福祉総務課（TEL216-1492）までご連絡ください。



**会員  
募集中**

- 川路ぶどう園第2農園
- 鹿児島市西部食生活改善推進員協議会
- 鹿児島市南部食生活改善推進員協議会
- 食育の会“いちご一絵”
- 東部農業協同組合
- 母親クラブ エンジェルスマイル
- 社団法人 鹿児島市保育園協会
- 鹿児島市生活研究グループ連絡協議会
- きいれ牧場 ミルク工房
- 鹿児島ヤクルト販売株式会社
- グリーンコープかごしま生活協同組合
- 鹿児島中央卸売市場魚類市場魚食普及協議会
- ウエルネス・ネットワーク
- うるおい
- 特定非営利活動法人 地域サポートよしのねぎぼうず
- 鹿児島市食品衛生協会
- 鹿児島市農産物等流通促進協議会
- 社団法人 鹿児島県調理師連合会
- 鹿児島青果株式会社
- ベジフルコミュニティ鹿児島
- 財団法人 鹿児島市健康交流促進財団
- 手打ちそば工房国清
- 鹿児島市食育推進連絡会議
- 鹿児島市東部食生活改善推進員協議会
- 鹿児島市中央食生活改善推進員協議会
- 社団法人 鹿児島県栄養士会
- 鹿児島市医師会
- 生活協同組合コープかごしま
- 株式会社 ワイズプラス
- 鹿児島市小学校校長会
- 川路ぶどう園第1農園
- 社団法人 鹿児島市歯科医師会
- 鹿児島地区栄養教諭等協議会
- 鬼塚望岳園
- 一般社団法人 鹿児島県歯科衛生士会
- 鹿児島県の食農育と地域連携を考える会
- 特定非営利活動法人 鹿児島県有機農業協会
- 日本ガス株式会社
- 青果市場活性化検討委員会
- 上町健康大学
- 社団法人 鹿児島青年会議所
- 鹿児島市私立幼稚園協会
- 鹿児島市茶手もみ保存会
- かごしま中央農業協同組合
- 鹿児島市食育推進委員会

(順不同)

## voice

### ネットワーク会員の声



食育の会  
“いちご一絵”  
山上さん

食育インストラクターとして食や環境に関わる店や夏休みの親子家庭教育学級等で活動しています。・端材の箸に絵付けをしてマイ箸の作成・お箸の持ち方指導等・一粒の米の大事さや地球環境の理解・日本の伝統食材の伝達の料理コンクール入賞など★ネットワークで「食育の輪・和」が広がる事に期待します。



鹿児島青果株式会社  
栗田さん

桜島の小学生が育てた桜島大根のせり見学、交流会や各団体の青果市場見学の受入など行っています。地域の食文化や地場野菜など伝えていくことで、鹿児島の自然と魅力を広め、鹿児島を元気にしたいと考えます。★ネットワークでは色々な方のお話を聞き、今後の活動の参考にしたいとおもいます。



きいれ牧場  
ミルク工房  
鎮守さん

牧場では、絞りたての牛乳でバター・チーズ・パン・ピザ・アイスクリームを作れます。ふれあい体験では、動物を通して「食」と「命」の大切さや食べものにも「命」があり、「命」のバトンを受け取って私達が活かされていることを感じられる時間と空間を提供したいと思います。★南から情報発信をしていきたいです。



日本ガス株式会社  
久保さん

私達は、鹿児島市内約15万戸のお客様に環境にやさしい天然ガスをお届けしており、ガスの良さを活かした食育推進に積極的に携って参ります。★このネットワークが多くのお客様との情報交換の場となるよう期待しております。

## 食育に関連するイベント情報(ネットワーク会員が参加協働しているイベント)

※イベントの一部に食育が含まれているものも掲載しています。※イベントは、天候などにより変更になることがあります。

| 月  | 日     | 時間          | イベント名                   | 場所              | 事前申込        | 問合せ先                    |
|----|-------|-------------|-------------------------|-----------------|-------------|-------------------------|
| 11 | 5     | 10:00~15:30 | 東部健康づくり交流会              | 中央公民館           | 不要          | 東部保健センター<br>TEL216-1309 |
| 11 | 7     | 10:00~15:30 | 吉田地域総合文化祭               | 吉田文化体育センター      | 不要          | 吉田公民館<br>TEL294-1219    |
| 11 | 8     | 10:00~15:00 | 北部ふれあい健康まつり             | 北部保健センター        | 不要          | 北部保健センター<br>TEL244-5693 |
| 11 | 13    | 6:30~9:30   | 秋の市民青果市場見学ツアー           | 青果市場            | 要           | 青果市場<br>TEL267-1311     |
| 11 | 16    | 10:00~15:30 | 西部かがやき健康祭               | 西部保健センター        | 不要          | 西部保健センター<br>TEL252-8522 |
| 11 | 19    | 10:00~15:30 | ふれあい健康展                 | 中央保健センター        | 不要          | 中央保健センター<br>TEL258-2359 |
| 11 | 21    | 10:30~13:00 | ふるさと秋祭り                 | 桜島総合体育館         | 不要          | 桜島農林事務所<br>TEL293-2349  |
| 11 | 26    | 10:00~15:30 | 谷山健康まつり                 | 南部保健センター        | 不要          | 南部保健センター<br>TEL268-2315 |
| 11 | 21    | 10:00~15:00 | 農林水産まつり                 | 都市農業センター        | 不要          | 生産流通課<br>TEL216-1338    |
| 12 | 15・16 | —           | 旬のキャンペーン<br>(桜島小みかん等)   | 山形屋イベント広場       | 不要          | 生産流通課<br>TEL216-1338    |
| 1  | 21    | —           | 旬のクッキング教室<br>(桜島大根等)    | 鴨池公民館           | 要           | 生産流通課<br>TEL216-1338    |
| 2  | 未定    | —           | 消費生活エキスポかごしま            | 山形屋1号館6階<br>大催場 | 不要<br>(一部要) | 消費生活センター<br>TEL258-3611 |
| 2  | 25    | —           | 旬のクッキング教室<br>(軟弱野菜等)    | 谷山北公民館          | 要           | 生産流通課<br>TEL216-1338    |
| 3  | 未定    | —           | 旬のキャンペーン<br>(たけのこ、ナバナ等) | 春の木市会場          | 不要          | 生産流通課<br>TEL216-1338    |

## はやとうりのそぼろ煮

身近な地元食材でつくってみませんか?

「旬のクッキング教室」より 主催:鹿兒島市農産物等流通促進協議会 献立提供:ジュニア野菜ソムリエ 西ひろみさん



### ★材料(4人分)

|          |      |   |      |       |
|----------|------|---|------|-------|
| はやとうり    | 2個   | A | だし汁  | 500cc |
| 鶏ミンチ     | 200g |   | 濃口醤油 | 大さじ2  |
| しょうがの絞り汁 | 1かけ分 |   | 薄口醤油 | 大さじ2  |
| 片栗粉      | 小さじ2 |   | みりん  | 大さじ2  |
|          |      |   | 刻みねぎ | 適量    |

### ★作り方

- ①はやとうりは皮をむき、種を取り除いたら、5cm大の乱切りにして、たっぷりのお湯でゆがく。ゆがきあがったらざるにあげておく。
- ②別の鍋にAを入れ、沸騰してきたら鶏ミンチとしょうがのしぼり汁を加えて煮立たせる。
- ③①のはやとうりを加えて、水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛り付け、刻みねぎを散らしたら完成です。

はやとうりは、漬け物などへの利用が多いようですが、炒め物・煮物・和え物にも使われます。収穫は10月ごろ。「ゆでる」は一般的に“熱湯で煮ること”をいい、「ゆがく」は“短時間でさっとゆでること”を言います。

