

レッツ Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



お弁当「写真 de」コンテスト実施結果

12月1日(日)に、天文館ベルク広場、マルヤガーデンズ、ぴらもーるにて「第5回かごしま食育フェスタ」を開催しました。

今年度は初めてぴらもーるもお借りし、場所を拡大して開催したこともあり、約1,800人の来場をいただき、大変盛り上がりました。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。

また、市民の皆様から「お弁当の写真」を募集し、同フェスタ内でコンテストを実施しました。その結果を発表させていただきます。ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。

第1位

第3位



ミニオンが好きな息子へ♡
大喜びで完食してくれました(^^)



野菜嫌いの子どもでも完食したくなるお弁当を目指しています♪

第2位



しんちゃん大好きな子どものために

イベントの様子



親子料理教室



会場の様子



園児の絵



「保育園☆給食レシピ☆」のご紹介

鹿児島市食育推進ネットワーク会員である「鹿児島市保育園協会」から給食レシピをご提供いただきましたので、ご紹介させていただきます。保育園でも、クッキングや農作物の収穫体験など様々な「食育」に取り組んでいらっしゃるようです。実際に園で提供されているレシピですので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【ユズリ葉の杜保育園】

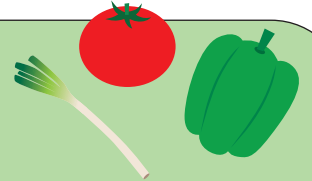
船人飯風

【材料（子ども4人分）】

ご飯	400g	
かつお切身	15g×8切	
A	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1・1/3
	片栗粉	適量
揚げ油	適量	
B	みそ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	かつお節	4g
	白ごま	2g
(錦糸卵)		
卵	1個	
	砂糖・塩	少々
	油	適量
にんじん	40g	
小ねぎ	8g	
刻みのり	適量	
(だし汁)		
混合だし	100cc	
薄口しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	

【作り方】

- ① かつおはAに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ② Bを小鍋に入れ、弱火にかけてかつおみそを作る。
- ③ 錦糸卵を作る。
- ④ にんじんは千切りにし、さっと茹で、絞る。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ご飯の上に、①～⑤の具材を盛り、だし汁をかけ、最後に刻みのりを散らす。



一口メモ

- ・「かつお」は季節に応じて、白身魚に変更しても美味しいです。
- ・「船人飯」を保育園給食にアレンジしました。魚が苦手な子どもでも美味しく食べています♪

【清水保育園】

カラフル卵

【材料（子ども4人分）】

卵	1.5個
片栗粉	小さじ2/3
	マヨネーズ
ウインナー	40g
赤ピーマン	12g
ピーマン	12g

【作り方】

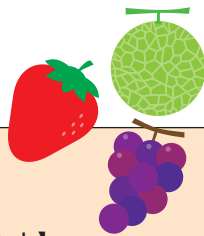
- ① ウインナーは輪切り、赤ピーマンとピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜたら、片栗粉、マヨネーズと①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで焼く。



一口メモ

- ・たくさんの量になるときは、クッキングシートを敷いた天板に②を流し入れ、160℃～170℃のオーブンで20分程焼くとよいです。

【つぼみ保育園】



鮭とひじきのチャーハン

【材料（子ども4人分）】

ご飯	400g
鮭	60g
ひじき	4g
卵	30g
コーン（缶詰）	40g
小ねぎ	8g
中華だし	小さじ2弱
薄口しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1

一口メモ

・鮭は180℃のオーブンで10分程焼いてもOKです。

【作り方】

- ① 鮭は焼き、骨を除いてほぐしておく。
- ② ひじきは水で戻し、卵はいり卵にしておく。
- ③ 鍋にひじきと、調味料を入れてひと煮立ちさせたら、コーンと小口切りにした小ねぎを入れ、さっと炒める。
- ④ 炊いたご飯に①と③、炒り卵を入れて混ぜ合わせる。



【めぐみ保育園】



チーズ饅頭

【材料（16個分）】

ホットケーキミックス粉	200g
バター	60g
砂糖	16g
卵	1個
クリームチーズ	160g

一口メモ

・保育園で、とても好評なメニューの一つです。
子どもも大人も大好きなおやつです。

【作り方】

- ① クリームチーズを16等分にして、丸めておく。
- ② ホットケーキミックス粉と常温に戻したバター、砂糖、卵をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、16等分にする。
- ③ ②でクリームチーズを包む。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、10分程焼く。



保育園で人気のメニュー！
ぜひ、作ってみてください。



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。

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月下旬頃	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 500円程	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

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 ファムじい]

日 時	イベント名	内 容
5月3日(日)～5月6日(水・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
5月31日(日) 10:00～14:30	RunRunトレイル かごしま in グリーンファーム2020	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験 ※参加者特典
8月1日(土)～2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 (4/5、6/7、7/5、9/6)	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メールにより受け付けます。

電話での申込は受け付けておりません。

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:806-6600 FAX: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
4月9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	～3月31日まで
4月11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1日まで
4月19日(日) 13:00～15:30	親子でこねこね!お団子づくり ～五月の節句～	10組 25人程度 託児あり 5歳以上とその保護者	1組 600円	～4月9日まで
5月8日(金) 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28日まで