

Let's 食育



鹿児島市は食育を推進しています！

鹿児島市では、「かごしま市食育推進計画」(平成21年度～)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。

食育の5つの目標

「食」について知ろう

「食」への関心を向上させ、食品の安全性を確保し、食品表示を正しく理解しましょう。

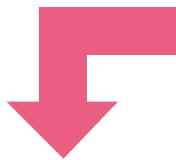
鹿児島の「食」を味わおう

地産地消を進めましょう。
(地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。)

「食」を体験しよう

農業体験や教育ファームなどに取り組みましょう。食生活と環境問題との関わりを理解しましょう。

例えば・・・郷土料理の普及について、食育に関する市民意識調査を見てみると・・・
(18歳以上の市民)



「食」を伝えよう

鹿児島の郷土料理などを普及し、食文化を継承していきましょう。

「食」の楽しさを身につけよう

健康的な食習慣を実践するために、家庭・地域・学校などで、食に関する知識や判断力を身に付け、食を楽しみましょう。

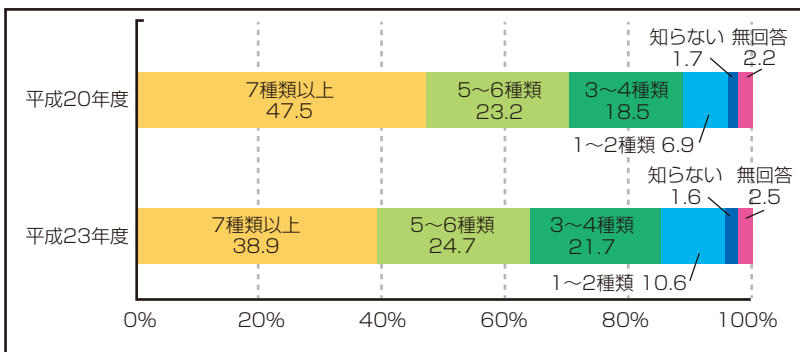
Q あなたは、鹿児島の郷土料理や伝統食を何種類知っていますか。

鹿児島県の郷土料理や伝統食の例

酒ずし、さつますもじ、つけあげ、きびなごのさしみ、かつおのたたき、がね、さつま汁、呉汁、かいのこ汁、豚骨(とんこつ)、あくまき、からいもんねったぼ、など

「食育に関する市民意識調査概要」

対象 鹿児島市民3,500人(無作為抽出)
調査時期 平成20年7月(回収率 52.3%)
平成23年7月(回収率 51.6%)



鹿児島には温暖な気候を利用した特産品、そして先人の知恵と結び付いた食文化があり、豊かな暮らしを生み出してきました。

調査結果をみると、平成20年度・23年度とも「7種類以上」が最も多くなっていますが、割合が少なくなっています。地域の食材を利用した鹿児島ならではの食文化を次世代に伝えていきたいですね。

郷土料理レシピ



鹿児島市では食育レシピをつくり、市のホームページで公開しています。鹿児島 で検索
または、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>
(鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」→「食育レシピ」)

地鶏の煮付け

地 鶏

昔は家の裏庭などで籠に入れることもなく、放し飼いで飼われ、来客やお祝いの時につぶし食べられてきました。

刺し身にしたり煮たり、ガラでだしをとったり余すところなく食べられてきました。



【材料(4人分)】

地鶏(骨付きぶつ切り)・・・400g
大根・・・・・・・・・・・・250g
ニンジン・・・・・・・・・・・・150g
ゴボウ・・・・・・・・・・・・120g
里芋・・・・・・・・・・・・200g
コンニャク・・・・・・・・・・・・80g
生揚げ・・・・・・・・・・・・120g
キヌサヤ(飾り用)・・・・・・・・4枚
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ3弱
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ4

【作り方】

- ① 大根、ニンジン、ゴボウ、里芋は一口大の乱切りにする。ゴボウは酢水に漬け、コンニャクは塩もみ(分量外)し、沸騰したお湯にさっと入れ臭みを取り、一口大に切る。
- ② 生揚げは、沸騰した湯に入れて油抜きした後、2cm大の角切りにする。
- ③ キヌサヤはスジを取り、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、さっとゆがき、冷水にとる。
- ④ 鍋でコンニャク以外の材料と地鶏をひたひたの水で煮ていき、最後にコンニャクと②の生揚げを入れて煮る。
- ⑤ 大根が煮えてきたら、砂糖を入れ少し煮て、残りの調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 器に盛り、半分に切ったキヌサヤを添える。



つけあげ(さつま揚げ)

歴 史

琉球から「揚げる」技法が伝わり、琉球の「チキアーギー(揚げかまぼこ)」がなまり、「つけあげ」になった説や、薩摩藩28代藩主島津斉彬が古来のはんぺん、かまぼこ作りの製法にヒントを得て作らせたという説がありますが、獲れすぎた魚を利用した先人の知恵が詰まった料理です。

【材料(4人分)】

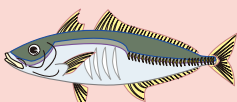
アジすり身・・・・・・・・・・・・200g
(イワシ、カタクチイワシでも可)
木綿豆腐・・・・・・・・・・・・200g
卵・・・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
薄口しょうゆ・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 魚は3枚におろし、小骨や皮を除いて細かく切り、すり鉢で粘りが出るまでする。(フードプロセッサーでも可)
- ② 豆腐はふきん(又はキッチンペーパー)に包み、水気を切る。
- ③ ①のすり身に②の豆腐をほぐし入れ、更によくする。
- ④ ③に溶き卵を加えてすり、砂糖、塩、薄口しょうゆの順に加え、よくすり混ぜ、手で小判型に形づくる。
- ⑤ 170～180℃の油で、色よくなるまで揚げる。

ポイント!

好みでゴボウ、または、ニラを加えて平らや丸型にしたり、ニンジンを芯にして小判型に整えてもよい(その際、手に油をつけて丸めるとくっつかない)



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)

※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。

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4日(土) 13:00~16:00	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第7回 かごしまっ子 食育フェスティバル	講演、食育に関するワークショッ プ、展示 など	不要	無料	母親クラブ エンジェルスマイル Tel.248-2776
8月5日(日) 11:30~15:00 受付開始11:00	山形屋1号館 7階社交室	第29回 お口の健康フェア	お口の健康相談、歯周病チェック・ お口の体操等の体験コーナー、 歯科医師による歯科検診 など	不要	無料	鹿児島県歯科衛生士会 Fax222-4030
8月7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.258-2331
8月9日(木) 13:30~15:00	かごしま市民 福祉プラザ 5階中会議室	第2回食育教室	講演「焼酎よもやま話～食と文化 とだれやめの世界」 講師 鮫島 吉廣氏(鹿児島大学教授) 対象・市内にお住まいの方	必要 (8月7日 締切) 定員70名	無料	鹿児島市保健所 保健予防課 Tel.258-2341
8月28日(火) 18:30~21:00	かごしま県民 交流センター	おさかな料理教室	魚を使った料理の実習 対象・市内にお住まいの方	必要 8月よりハガキ又 は鹿児島市魚食普 及協議会ホーム ページで申込み	無料	鹿児島市中央卸売市場 魚類市場魚食普及協議会 〒892-0835 鹿児島市城南町37-2 Tel.223-0310
10月21日(日) 10:00~15:30 (受付時間 10時~15時まで)	鹿児島アリーナ	第29回市民健康まつり	健康トークショー、バランス食の 展示・体験、各団体による相談・展 示・体験コーナー各種体操の実演・指 導、体力測定診断、その他測定・検 査、ウォーキング大会など	不要	無料	市民健康まつり 実行委員会事務局 (市医師会事務局) Tel.226-3737

かごしま環境未来館の食育に関連する講座のお知らせ

【申込み】 事前申込みが必要です。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。
電話でのお申込みは受け付けておりません。 【参加料】無料(一部の講座は材料費のみ徴収)
かごしま環境未来館 〒890-0041 城西2-1-5 ☎806-6600 FAX806-8000
E-Mail:kouza@kagoshima-miraikan.jp
※講座の日程・内容は変更になることがありますので、お申込みの前に必ずお問い合せください。



日時	イベント名	内容	事前申込
8月12日(日) 10:00~15:00	親子でエコライフにチャレンジ! ～料理で出たゴミをたい肥に変える～	料理で出たゴミをたい肥にするまでの流れを 親子でチャレンジします!	～8/2(木) 定員15組
8月29日(水) 13:00~16:00	かごしま発! 食べる地魚講座	錦江湾はエビや魚の宝庫。南日本新聞“かごしま魚食ファイル” の大富教授に聞く! 見て、知って、触って、食べる体験講座。	～8/19(日) 定員25名
9月9日(日) 10:00~14:30	米粉でパン作り	お米を使ってロールパン・夏野菜のピザ・スープを作り、お米 の良さやおいしさ・食糧自給率についても学びます。	～8/30(木) 定員25名
9月22日(土) 10:00~12:00	無農薬野菜づくり講座	農業・化学肥料に頼らない有機農業の世界、自然環境や私たち の体に与える影響、そして伝統野菜について学びます。	～9/12(水) 定員40名
9月30日(日) 10:00~13:00	昔ながらの手作りみそ講座	国産材料を使用し、無添加で安心安全なおいしい味噌を手間と 時間をかけ手造りをするのを体験します。	～9/20(木) 定員30名
10月5日(金) 10:00~12:00	千葉先生とおべんとうデザイン♪ ～秋! 座って学ぶ編～	おべんとうを通して、食育や地産地消を学び、日々のお弁当 作りの中で実践できるようにします。	～9/25(火) 定員30名
11月2日(金) 10:00~13:00	圧力鍋で早わざクッキング	地産地消や生ごみの減量に気をつけ、圧力鍋を使うことで、 電気やガス・時間などを節約します!	～10/23(火) 定員25名



～報告&お知らせ～



食育推進ネットワーク会議 (平成24年6月1日開催)

「食を体験しよう～農業体験指導～」

食育の取組の1つである農業体験指導について、かごしま中央農協経済部営農販売課長で食育推進支援員の豊島是一氏よりご講話をいただきました。

小学校等で子供たちがいきいきと実施している野菜作りや田植え、稲刈りなどの様子をお聞きした後、意見交換を行いました。

意見交換では、

- ・ 農家民泊で受け入れている県外の中高校生が、地鶏や野菜をたくさん入れた煮物や郷土料理をおいしいと言って食べてくれた。
- ・ 子ども達は自分で作って食べるとよく食べるようになる。小さい頃から野菜を育てたり、色々な事を手伝わせたり、食への関心を高めていくことが大切だと思う。

などの意見がでました。

また、鹿児島市の食育推進の取組について報告いたしました。



食育推進ネットワークとは

食育活動を展開している団体等が、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、活動をネットワーク化していきます。鹿児島市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ます。

ネットワークでは一緒に食育に取り組む団体・個人の参加を随時募集しています。詳しくは鹿児島市健康総務課までご連絡ください。

(電話099-216-1492)

会員随時募集中

食育推進支援員を派遣します

市民のみなさんが、食育実践活動を行う際の諸問題や課題について、必要な支援・情報提供などを行う「食育推進支援員」を派遣します。

食育は、多くの分野があります。ご自分の活動分野と違う領域のお話を聞いたり、食に関する様々な情報にふれてみませんか。食育に興味のある団体であれば食育推進支援員の派遣ができます。

申込み及び問合せは、鹿児島市健康総務課 電話099-216-1492まで。

申込みの流れ

