

# レッツ Let's 食育



## 鹿児島市は食育を推進しています！

### 鹿児島の「食」を味わおう

「かごしま市食育推進計画」(平成21年度～平成25年度)では、目標の1つに『鹿児島の「食」を味わおう』を掲げ、鹿児島で生産された農林水産物を地元で消費する地産地消を推進しています。

地産地消を進めることは、地域農業などの生産振興につながり、食料自給率の向上に寄与し、また、フードマイレージの改善にも有効です。

※フードマイレージとは、「食料の重量」と「輸送距離」を掛けたものです。

フードマイレージが大きいほど輸送燃料を多く使うことから、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えていることとなります。国産の食材を利用することや地産地消に取り組むことで、輸送距離を抑え、食料の生産地から消費地までの輸送燃料が減り、環境への負荷が軽減されると考えられます

## 地産地消レシピ

太陽の恵みをたっぷり浴びて育った鹿児島産の野菜はビタミン、ミネラルが豊富で全国的にも誇れるものばかり。旬の食材を食卓で活用しましょう。

### 夏野菜のみそ炒め

#### 材料(4人分)

ニガウリ……250g	A	砂糖……大さじ1½
ナス……280g		濃口しょうゆ
ピーマン……60g		……大さじ1½
ニンジン……50g		みそ……大さじ2
ニンニク……20g		
ショウガ……20g		
油……大さじ1		

**アレンジ** 豚肉や鶏肉を入れても  
おいしいですよ。

#### 【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分に切り、種を取って5mm厚さ位に切り熱湯を通し、冷水に取る。
- 2 ナスはヘタを切り取って縦半分に切り1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。
- 3 ピーマンは種を取り、縦6つに切る。
- 4 ニンジンは皮をむき、縦半分に切り5mm厚さの斜め切りにする。
- 5 ニンニクとショウガは皮をむき薄くスライスする。
- 6 鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、ニンジン、ナスを炒め、軟らかくなったらニガウリ、ピーマンを加えAで調理する。



### ニガウリ

加熱しても壊れにくい  
ビタミンCを豊富に含み、  
独特の苦味成分には食欲を高め、  
夏バテを防ぐ効果があります。





# ～報告&お知らせ～



## 食育推進ネットワーク会議を開催しました

### テーマ【「食」について知ろう】

(平成25年6月6日開催)

「分かりやすい食の安全性の考え方」と題し、鹿児島大学名誉教授で、食育推進支援員の岡本嘉六氏よりご講話をいただきました。なぜ、安心して食べられるのか、食品の安全性を確保するための社会的仕組みや第三者認証システムなどについて、ご説明をいただいた後、意見交換を行いました。



参加された方々からは、

- ・国際的なシステムから農家の現状まで、分かりやすくお話しいただいた。
  - ・私たちが食を口にするまでに、安全性の確保のため、たくさんの分野の方々が関わっていることについて説明いただいた。
- もっと関心を持っていきたいと思う。

などのご感想をいただきました。

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、鹿児島市の食育を進めていくことを目的として、「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。



### 会員随時募集中

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)

## 食生活改善推進員養成講座生募集

栄養の基礎知識についての講義、献立作り、調理実習等を通して健康的で豊かな食生活について学び、家族や地域の健康づくりを応援する食生活改善推進員を養成します。

修了後は、鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会に入会していただき、お住まいの地域で活動をしていただけます。

- ◇対象 養成講座修了後、ボランティア活動をしていただける方
  - ◇回数 9月から来年3月まで月1～2回(全10回)
  - ◇定員 北部:20人 東部:20人 西部:25人 中央:25人 南部:25人(超えたら抽選になります)
  - ◇受講料 無料(ただし、教材費は実費負担)
  - ◇申込み 電話で8月28日(水)までに受講希望する保健センターへ
- <問い合わせ> 各保健センターへ

一緒に楽しく活動してみませんか



合同開講式	9月4日(水)13:30～ 場所:かごしま市民福祉プラザ				
2回目以降の開催場所	北部保健センター	東部保健センター	西部保健センター	中央保健センター	南部保健センター
申込電話番号	244-5693	216-1310	252-8522	258-2364	268-2315
主な開催曜日	水	火	木	水	火
主な開催時間	講義、調理実習を含めて9:30～13:00				

## 鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会活動紹介

健康づくりのための料理教室の開催、保健センター等で実施される健康まつり、お隣さんへの声かけなどの活動を通じて食育推進に努めています。



また、毎年、鹿児島市の保健センターで市民の方々を対象に「郷土料理教室」も実施しています。平成24年度の献立は、「鶏飯、もずくの酢の物、がね、さつまぼうろ」でした。和気あいあいと楽しい料理実習になりました。



# 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3日(土) 13:30~16:30	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第8回 かごしまっ子 食育フェスティバル	講演会『正しく知ろう子どもの食 物アレルギー』 食育ワークショップ、展示 など	必要	無料	母親クラブ エンジェルスマイル TEL.099-248-2776
8月4日(日) 11:30~15:00	山形屋1号館 7階社交室	第30回 お口の健康フェア	お口の健康相談、体験コーナー (噛むカテスト、歯周病チェック・ お口の体操等)、歯科医師・歯科衛 生士による歯科相談 など	不要	無料	鹿児島県 歯科衛生士会 FAX.099-222-4030
8月5日(月) 10:30~12:00	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「食べものにはドラマがあ る」～心を育む食と農～ 講師 千葉 しのぶ氏 (NPO法人霧島食育研究会) 対象・市内にお住まいの方	必要 定員70名	無料	鹿児島市保健所 保健予防課 TEL.099-258-2341
8月6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.099-258-2331
8月17日(土) 10:00~12:30 9:40受付開始	サンエール かごしま 食工房(3F) 	管理栄養士による クッキング講座 「家庭で再現！ 学校給食の人気 メニュー」	★対象:学校給食に関心のある方 ★先着20名、参加費500円(食材費) ★エプロン、三角巾、筆記用具要 ★事前申込みが必要(はがき又はFaxで氏名・住所・ 電話番号・年齢・性別・アレルギー食品を記入し、 送付して下さい)			公益社団法人 鹿児島県栄養士会 住所:890-0056 下荒田1-36-1 TEL.099-256-1216 FAX.099-256-1217
8月20日(火) 10:00~13:00	かごしま 環境未来館	親子で楽しく 「みそづくり」教室	親子でみそづくり&ごはん、味 噌汁を作り、日本型食生活の食 育教室。 味噌約1.7kg持ち帰り&昼食	必要 先着 親子10組	親子 2,000 円	自然食のMOA かごしま店 TEL.099-268-7578
8月27日(火) 13:30~15:00	鹿児島市 消費生活 センター	消費生活親子一日教室 「しょうゆもの知り 博士の出勤授業」	しょうゆのできるまでの体験学習 対象:市内の小中学生3~6年生と その保護者	必要	無料	鹿児島市消費生活 センター TEL.099-258-3611
9月10日(火) 10:00~13:00	グリーンコープ かごしま 生協本部 2階会議室	豚肉学習会	生産者と精肉解体業者をお招き しての試食交流会	必要 (応募者 多数の場合 は抽選)	300円	グリーンコープかごしま 生協かごしま北支部 TEL.099-218-8363 FAX.099-218-8388
9月29日(日) 10:00~13:00 9:30受付開始	鹿児島県立 短期大学 調理実習室	管理栄養士による クッキング講座 「食の自立を目指せ！ 社会人になる あなたを支える クッキング」	★対象:社会人への準備中の方 ★先着30名、参加費500円(食材費) ★食の選択を学ぶほか、調理実習を実施 ★エプロン、三角巾、筆記用具要 ★事前申込みが必要(はがき又はFaxで氏名・住所・ 電話番号・年齢・性別・アレルギー食品を記入し、 送付して下さい)			公益社団法人 鹿児島県栄養士会 住所:890-0056 下荒田1-36-1 TEL.099-256-1216 FAX.099-256-1217
随時開催	自然食のMOA かごしま店	レッツ健康チャレンジ	生活習慣病予防 食育ミニセミナー	必要 (2~3人 1組)	300円 資料代	自然食のMOA かごしま店 TEL.099-268-7578
8月~10月	川路ぶどう園 第1農園 第2農園	ぶどう狩り 	ぶどう<巨峰系(種あり、種なし)、 ロザリオビアンコ、その他の品 種>の収穫体験 (収穫分を購入)	不要	100g 120円 から	川路ぶどう園 第1農園(犬迫町8936) 第2農園(小野町4791) TEL.099-238-0130



## 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
11月10日(日)	鹿児島市 中央卸売市場 魚類市場	お魚まつり 	水産物の販売や市場で見られる魚展示、アサリのつかみ取りやマグロ解体ショーなど	不要 (当日抽選等あり)	無料 (一部有料あり)	“いお・かごしま”魚食普及拡大推進協会 〒892-0835 鹿児島市城南町37-2 TEL099-223-0310

## 第7回全国親子クッキングコンテスト 九州地区主催者：日本ガス・鹿児島県LPガス協会

日時：鹿児島大会10月20日(日)

対象：県内の小学生とその保護者

内容：「わが家のおいしいごはん」をテーマに自慢メニューの献立(4品程度)をWEBか郵送で応募。書類審査を経て選ばれた親子が鹿児島大会(実技審査)に臨みます。鹿児島大会の優勝者は12月8日に行われる九州地区大会へ出場します。

募集する献立は4人分で食材費2,000円程度、調理時間は60分です。品数は4品程度を目安としています。

募集期間：6月19日～9月12日 応募用紙は日本ガスホームページよりダウンロードして頂けます。ご要望があれば事務局より郵送いたします。(日本ガスホームページ：<http://www.nihongas.co.jp/>)

宛先・問い合わせ先：〒890-8501 鹿児島市中央町8-2 日本ガス(株)営業企画グループ内鹿児島地区事務局  
☎099-250-5127 FAX099-206-6650



## グリーンファーム

鹿児島市観光農業公園

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”鹿児島市観光農業公園では、育てる、楽しむ、味わう、学ぶをキーワードにした農業体験や自然体験、調理体験、環境学習に関する体験プログラムを行っております。

調理体験では、黒豚を使ったウイナーづくりや、農業体験で収穫した季節の野菜を使ったパン・カップケーキづくりなどを行っております。



### 黒豚ウイナーづくり

[定員]10名 [体験料]500円/名  
[体験時間]120分  
[内容]  
六白黒豚で作るウイナーづくり体験です。



### 季節の野菜の収穫体験

[定員]20名 [体験料]100～300円  
[体験時間]30分  
[内容]  
グリーンファームで育てた野菜の収穫体験です。季節ごとに旬の野菜の収穫ができます。

## 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までご連絡ください。(電話099-216-1492)

平成24年度派遣内容例

派遣依頼団体	支援内容
小学校の家庭教育学級	講話「食育の大切さを考えよう」
保育園(保護者会)	講話「食育マナー・家庭の食事の大切さ」
児童センター	講話「乳幼児の食事について、おやつ工夫」
お達者クラブ	講話「健全な高齢者の食生活」

