

レッツ Let's 食育



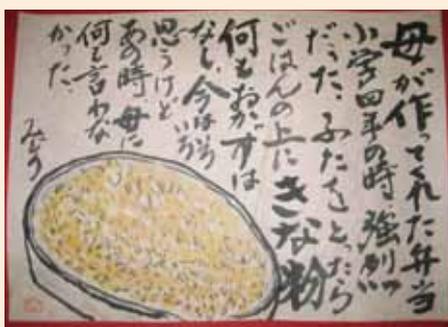
食育推進キャラクター
でこん丸

食育「絵手紙」



平成28年10月30日(日)に開催した「かごしま食育フェスタ2016」にて、絵手紙の創作活動をされている鴨池公民館自主学習グループ「朱い実」の皆様にご覧いただき、食育「絵手紙」の展示をしていただきました。作品を紙面でご紹介します。

(「かごしま食育フェスタ2016」イベント報告についてはP3をご覧ください。)





新しい

食生活指針



「食生活指針」が16年ぶりに改定されました。

望ましい食生活を実践するための指針として参考にしましょう。

食生活指針	食生活指針の実践のために
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。 
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。 
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。 
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標量は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 
日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

【平成28年(2016)6月一部改正：文部科学省、厚生労働省、農林水産省】

鹿児島市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。

食育に興味のある市民等で構成された団体が開催する研修会などで、ぜひご活用ください。

申込み及び問い合わせは、鹿児島市健康総務課(電話099-216-1492)

または鹿児島市のホームページから「鹿児島市食育推進支援員」で検索してください。



鹿児島市食育推進支援員

検索

鹿児島県の郷土料理や伝統食を何種類作ることができますか

鹿児島県の郷土料理や伝統食を1種類でも作ることのできる人(市民)の割合は、18歳以上で73.3%となっています。(平成25年度食育に関する市民意識調査結果より)
平成20年度の結果(78.9%)と比較すると割合が減少しています。

「第二次かごしま市食育推進計画」では、鹿児島県の郷土料理・伝統食を1種類でも作ることのできる人(市民)の割合が平成30年度までに85%になるよう目指しています。
郷土料理を作ってみませんか？



さつまの古くからの祝い膳 しゅんかん



材料(4人分)

- 豚三枚肉 …… 300g
- ゴボウ …… 100g
- 大根 …… 400g
- ニンジン …… 200g
- タケノコ …… 150g
- 油揚げ …… 2枚
- 干しシイタケ …… 4枚
- 野菜昆布 …… 1本
- だし汁 …… 5カップ
- 地酒 …… 大さじ4
- 薄口しょうゆ …… 大さじ4

■歴史

昔、貴重であった筍をおもてなし料理、お祝い料理とした煮しめ料理です。
鹿児島県の「煮しめ」は、冠婚葬祭にかかせない郷土料理ですが、特に「しゅんかん」は、ひとつひとつの食材を生かし、丁寧に面取りするなど、お客さまへの心配りが感じられます。
また、根菜と一緒に使われた「猪の肉」「豚の肉」は遠い昔、最高のおもてなしであったと思われます。

■ポイント

下ゆで…調理にかかる前に材料を一度ゆでてアクや余分な脂を抜いたり、味をしみこませやすくすること。

■作り方

- ①豚肉は塊のまま、塩大さじ1(分量外)を全体にまぶし、30分くらいおく。
- ②沸騰したお湯の中に①を入れ、表面が白くなったら取り出し、さらに水から20分煮る。(余分な脂を抜き、柔らかくするため)
- ③ゴボウは皮をむいて、5cmの長さに切り酢水にさらし、下ゆでする。
- ④大根、ニンジンは5cm長さ、2cm厚さの直方体に切って面取りし、大根は下ゆでしておく。タケノコは8等分に切る。
- ⑤油揚げは沸騰したお湯の中に入れ、油抜きし4等分する。
- ⑥干しシイタケと野菜昆布は水でもどし、干しシイタケは石づきを取り、昆布は結ぶ。(右図参照)
- ⑦鍋にだし汁とごぼう、干しシイタケ、大根、ニンジン、地酒の半量を入れる。
②とタケノコも入れ、残りの地酒と薄口しょうゆの半量を加えて煮る。
- ⑧野菜に火が通ったら、豚肉を取り出し8等分に切って鍋に戻す。残りの薄口しょうゆと昆布、油揚げを加えて落としづたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
- ⑨野菜と豚肉を一緒に器に彩りよく盛る。



結び昆布

食育に関連するイベント報告

かごしま食育フェスタ

～「食」でつながろう、元気なかごしま!～ 2016を開催しました♪

市民一人ひとりが、食について関心を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の一環として、本市と連携協定を結んでいる鹿児島女子短期大学とともに食育フェスタを開催しました。

当日は親子連れなど1,200名の来場者があり、さまざまな食に関する教室や体験活動・販売・展示ブースを楽しんでいただきました。

- 日時 平成28年10月30日(日)10時～15時
- 会場 鹿児島女子短期大学(鹿児島市高麗町6-9)
- 主催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学
- 協力 鹿児島市食育推進ネットワーク
- 内容 **オープニングセレモニー**
・主催者挨拶: 鹿児島市長、鹿児島女子短期大学長
・鹿児島女子短期大学ウィンドアンサンブル部演奏
展示・体験・販売ゾーン



我が国のフランス料理界を代表する本市出身の料理人 上柿元勝シェフから学ぶ「親子料理教室」や鹿児島女子短期大学による「鹿女短スマイル食育プロジェクト『鹿児島の食育』公開レッスン」、「食べ物のお店屋さんごっこ」、食育推進ネットワーク会員による「魚の解体ショー&ふるまい」、「りんごの品種別食べ比べ」など26団体、30ブースが出展しました。

イベント情報&お知らせ (食育推進ネットワーク会員、または市が主催しているイベント)

※印以外の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。ここに掲載した内容に伴うトラブル等については、本市が責任を負うものではありません。応募参加に当たっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

開催日	場 所	イベント名	内 容 ・ 時 間	主催・問い合わせ先
3月5日(日) 4月2日(日) 5月7日(日) 6月4日(日) 7月2日(日)	グリーン ファーム	※グリーンファーム の日	野菜収穫体験、わくわく抽選会、ふるまいなど 3月 10:00~17:00 4月~7月 10:00~17:30	グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園 喜入一倉町5809-97 TEL099-345-3337
3月25日(土) 26日(日)		※さくらまつり	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 10:00~16:00	
5月3日(水祝) ~5日(金祝)		※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 10:00~16:00	
3月26日(日)	自然食の MOA レストラン	幸せになるお味噌 づくり&元気になる 食事法講座	生産者との交流、お味噌づくり初級編、 出汁取り、元気になる食事法講座 9:45集合 10:00~14:00 食事代600円 事前申込み必要 料金:味噌づくり1組2,000円	自然食のMOAかごしま店 担当 立川 TEL099-268-7578 Eメール ktatsuka@moanet.co.jp
予告 5月中旬	都市農業 センター	※鹿児島市 農林水産春まつり	市内産農林水産物の試食販売及び抽選会、 ちびっこスケッチ大会、玉ねぎ収穫体験、動物 の展示など	鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農林水産まつり実行委員会 TEL099-216-1338
予告 5月下旬	山形屋 正面玄関前	※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 する試食宣伝販売など	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 TEL099-216-1338

かごしま環境未来館講座のお知らせ

かごしま環境未来館への申込みは窓口・未来館HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。
電話での申込みは受け付けておりません。対象は市内に住むか通勤・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
3月18日(土) 13:00~16:00	春のローフードとスムージー教室	24人 託児あり (18歳以上)	1人 1,000円	~3月8日まで

3キリにチャレンジ!!

食べ切り・水切り・使い切りで生ごみを減らそう!!

生ごみの大部分は水分なんだ。
捨てる前に水切りするだけで、
ごみがすごく軽くなるんだ!
生ごみ特有の嫌な臭いも水切りで、
オサラバだ。



水切りブルー

食べ切りレッド



使い切りグリーン

好き嫌いせず、出されたものは
全部食べよう!

お食事会の始まりの30分とお開き前
の10分は食べ切りタイムだ。

買う前に、冷蔵庫等のあまりものを
チェック!! 必要な分だけ買おうぜ。
そして、買ったものはきっちり使おう!
使わず捨てるのはもったいないぜ!

問い合わせ先
資源政策課
TEL.099-216-1290