

Let's 食育



鹿児島市食育推進ネットワーク会議報告



◆鹿児島市食育推進ネットワーク◆

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。

去る12月6日に、かごしま市民福祉プラザで情報交換を行いました。

■(1) 概要説明

地産地消の推進をテーマに、こどもの給食に関わるそれぞれの立場から現状を説明しました。下の写真は当日のスライドより。

- ・学校給食について（保健体育課）
- ・市立保育所給食について（子育て支援推進課）
- ・青果流通について（鹿児島青果株式会社）



青果市場見学ツアー

市場の仕組み、せりの手といった青果市場のことを知り、実際のせりの様子を見学しています。



保育所給食献立例

～かみかみメニュー～
豆の入ったカレーライス
◇いつものメニューに噛みごたえのあるものをプラスしてつくります。



桜島大根

市場では、空洞や「ス入り」をチェックした大根に印鑑を押しています。店頭で探してみたいかがでしょう。



郷土料理を取り入れた学校給食献立例

- ・ごはん
- ・だご汁
- ・豆のしめもん（煮しめ）
- ・牛乳 ・みかん

■(2) 情報交換会

○南部食生活改善推進員協議会島中会長を座長として情報交換を行いました。

○「もっと果物を子ども達にたべてもらいたい」「給食での食材については国内産を優先して使用している」などの現状報告が出された他、給食の衛生基準や栄養量、献立についての質問や説明などもありました。

【会員募集】 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福祉総務課までご連絡ください。（電話 099-216-1492）

鹿児島市からのお知らせ

食育ホームページができます。

URLは、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>

3月中旬公開予定

かごしま市食育推進計画が掲げる「5つの目標」に沿ったサイト構成となっています。鹿児島市のホームページの中にあります。



「食」について知ろう

食育とは
食育アンケート

「食」を伝えよう

鹿児島の食文化・郷土料理
レシピ集

食育の 5つの目標

鹿児島の「食」を味わおう

地産地消、郷土の食材

「食」を体験しよう

イベント情報
食育推進ネットワーク

「食」の楽しさを身につけよう

食育クイズ、食事バランスガイド

携帯サイトも
あるよ



キャラクターは鹿児島大根
まあるいほっぺがポイント



食育に関連するイベント情報（ネットワーク会員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。

主催・問い合わせ先	イベント名	日時	場所	事前申込	料金
農産物等流通促進協議会 (市生産流通課内)TEL216-1338	旬のキャンペーン (たけのこ、ナバナ等)	3月23日・24日 10:00~15:00	春の木市会場	不要	無料
(株)エムオーエー西日本販売・ 鹿児島店 TEL268-7578	①葉っぱソーセージ作り ②健康やさいのにぎわい市	①毎週木曜 ②月1回予定	MOA 自然食 レストラン	①必要 ②不要	①600円 ②入場無料
その他にも食育に関するイベントを開催しています。					
母親クラブ エンジェルスマイル TEL248-2776	離乳食・食物アレルギー 相談事業	3月11日 10:30~11:30	なかまっち	不要	無料
鹿児島県栄養士会 TEL256-1216	管理栄養士によるクッキング 講座 メタボ予防食	3月1日 10:00~12:40	サンエール かごしま	必要	500円

春レシピ

ひな祭りやちょっとしたお祝いにぴったりです。

レシピ提供: 母親クラブ エンジェルスマイル 「キッズクッキング」

献立

さつますもじ

さつま揚げ

すまし汁

季節の果物



さつますもじの「すもじ」とは、昔の宮中の女房言葉で「すし」のことです。

今回はアレルギー対応の卵無しレシピなので、こが焼きやかまぼこなどは入れていません。混ぜ寿司ですのでいろいろな具材を家庭ごとに加えてみましょう。

<さつますもじ>

■材料 (4人分)

米 2 合
水 360 ～ 400cc
干し椎茸 中 2 枚
切干大根 8 g
ごぼう 15 g
人参 30 g
たけのこ 30 g
さつま揚げ 30 g
きぬさや 15 g
焼きのり 適宜

〈A〉

椎茸の戻し汁 100cc
砂糖 大さじ 1
薄口 大さじ 1

〈合わせ酢〉

酢 大さじ 3
砂糖 大さじ 2
塩 小さじ 1 弱

■作り方

- ①米は洗って、固めに炊き、桶に取り上げ、合わせ酢をふりかけて、切るように混ぜて冷ます。
- ②干しいたけと切り干し大根は別々にもどしておく。ごぼうはさがきにして水につけ、あく抜きする。
- ③干しいたけは千切りにする。もどした切り干し大根、人参、たけのこ、さつま揚げは、1 cm 角の薄切りにし、A で煮汁がなくなるまで煮る。
- ④絹さやは青くゆでて千切りにする。
- ⑤①のすし飯に③の具を混ぜる。
- ⑥器に盛り、絹さやと焼きのりを散らす。



<さつま揚げ>

■材料

すり身 200 g
豆腐 100 g
砂糖 小さじ 1
薄口醤油 小さじ 1
片栗粉 大さじ 1 ～ 2

■作り方

- ①豆腐はおもしなどをして、水切りしておく。
- ②すり鉢にすり身と①の豆腐をちぎりながら入れ、よくすり混ぜる。
- ③②に砂糖、薄口醤油、片栗粉を加えて、よくすり混ぜる。
- ④しゃもじの上に③のすり身を平らにのせ、箸で切りながら 160℃位の油で揚げる。

<すまし汁> たっぴりのだし汁を用意して、季節の野菜や青のりなどを入れてつくります。



☆エンジェルスマイル☆

アレルギーっ子の保護者が中心となって活動している鹿児島市の母親クラブの1つです。子ども達のアレルギー疾患を通じて学んだ「食の安心・安全」「生活環境の重要性」を同じ子育て中の保護者の方々と一緒に楽しく学んでいきたいと考え活動しています。アロマオイルを使った虫除けスプレー作り、ベビーヨーガ&マッサージ教室、アレルギー対応キッズクッキング、食育レッスン、食料アレルギーに関する講演会、有害紫外線に関する講演会などを実施してきています。

【保健所イベント情報】

郷土料理を作ってみませんか！

- ◇日時・場所 ① 北部保健センター 3月14日(月) 10:00～13:30 TEL099-244-5693
② 中央保健センター 3月18日(金) 10:00～13:30 TEL099-258-2364
③ 西部保健センター 3月29日(火) 10:00～13:30 TEL099-252-8522

◇実習献立 しゅんかん、よごし、こが焼、春駒 ◇対象 市内にお住まいの方

◇準備するもの かっぱう着、三角巾、筆記用具、500円(材料費)

◇定員 各センター25名(定員に達し次第締め切ります)

◇申込み 電話で受講希望の保健センターへ

問い合わせ等 詳しくは、鹿児島市保健所保健予防課へ TEL099-258-2341



鹿児島から**食の維新**始まる

美味のまち鹿児島
薩摩美味維新
うんまか



美味のまち鹿児島
薩摩美味維新 三ヶ条
一、薩摩は「食」をもって旬を味わう
一、薩摩は「食」をもって人と触れ合う
一、薩摩は「食」をもって風土を楽しむ

「美味のまち鹿児島」「薩摩美味維新」は、
「食」をテーマにしたイベントや
キャンペーン等を通して、
薩摩流のおもてなしを行い、
鹿児島の魅力を発信します。

第1弾

鹿児島のホスピタリティーと「食」の魅力が満載



美味のまち鹿児島
薩摩美味維新
うんまか

春の宴
だいやめ

開催
期間

平成23年 3/19(土)・3/20(日)

開催
場所

鹿児島市 いづろ・天文館地区
(びらもーる、天文館ベルク広場など)

開催
内容

●お茶いっぺでおもてなし ●天文館宴まつり
●薩摩のナンコ大会 ●かごんま・食のなるほど講座
その他イベント開催予定

平成23年3月12日
九州新幹線全線開業

主催 "美味のまち鹿児島"づくり協議会・"美味のまち鹿児島"「薩摩美味維新」実行委員会

お問い合わせ先 "美味のまち鹿児島"づくり協議会事務局 ☎099-216-1344(鹿児島市経済観光交流部観光企画課内)



第28回全国都市緑化がこしまフェア

花がこしま2011

平成23年3月18日(金)～5月22日(日)