

Let's 食育

鹿児島市食育推進ネットワーク会議報告(6月3日開催分)



今回、話し合ったテーマは

食について知ろう ～食品表示等について～



- 食育月間の6月3日(金)、かごしま市民福祉プラザで食品表示をテーマに食育推進ネットワーク会議を開催しました。
- 農業関係者、市民ボランティア、保健福祉関係者など、各分野から会員が参加しました。



- 会議では、食品表示をテーマに、食品表示の制度や米トレーサビリティ等について、九州農政局鹿児島農政事務所から説明があり、その後各班に分かれて、グループワークを行い、意見交換をしました。
- 生産→流通→消費の各段階でうまく情報が繋がっていくようなやり方が必要。食品を目で見るだけでなく、実際に手に取り、表示を見ることの大切さを世代を超えて伝えていきたい。異業種交流ができてよかった、などの意見がでました。

◆◆◆ 鹿児島市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。

【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)

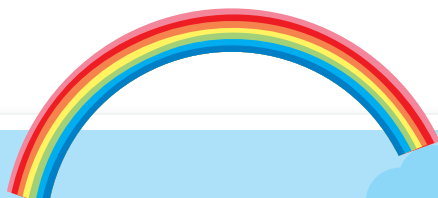
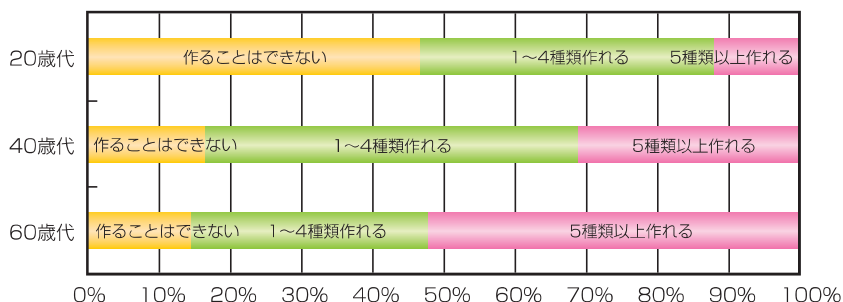
あなたは、鹿児島の郷土料理や伝統食を作ることができますか？



年齢が高くなると料理の種類も増えていますが、20歳代では、半数近くの人ができることができないと答えています。

鹿児島は温暖な気候で一年を通していろいろな食材に恵まれています。

「かごしまの味」をつくってみませんか。
(平成20年食育に関する市民意識調査結果より)



かいのこ汁



■材料(4人分)
大豆(乾燥)40g
野菜昆布10cm
干しシイタケ6g
キクラゲ5g
油揚げ15g
コンニャク80g
ゴボウ40g
カボチャ60g
ナス20g
ニンジン20g
みそ50g
だし汁(水)3カップ

■作り方
1 大豆は前日に水に漬けておく。
2 野菜昆布は水に浸してもどし、せん切りにする。
干しシイタケ、キクラゲはもどしておく。
3 油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
4 コンニャクは塩(分量外)でもみ、沸騰したお湯に入れてあく抜きをする。
5 ゴボウはさがぎにする。
シイタケ、油揚げ、カボチャ、ナス、ニンジン、コンニャクは1cm角に切り、キクラゲは細く切っておく。
6 だし汁に大豆と昆布を入れ、軟らかく煮えたら残りの材料を入れる。すべての材料が煮えたらみそで味を調える。

夏しも皮



落花生豆腐

■材料
(流し箱1つ分)

落花生(乾燥)1カップ
からいもでんぷん
(または片栗粉)1カップ
水5カップ
青ジソ(飾り用)適宜

たれ
【梅肉梅干し3個分
濃口しょうゆ大さじ2
砂糖大さじ1
みりん大さじ2】

■作り方
1 落花生は殻をむき、渋皮ごと一晩水に浸し、水切りをする。
2 ①の落花生に熱湯をたっぷりかけ渋皮をとる。
(この時、生臭みもとれる。)
3 ②の落花生と分量の水をミキサーにかける。
4 ③をふきんでこし、よく絞る。
5 こし汁を鍋に入れ、でんぷん(または片栗粉)を加えてよく混ぜる。
6 鍋を火にかけ、沸騰したら中火にし、木しゃもじで15分くらい根気よく練る。
(焦がさないように注意！)
7 木しゃもじで混ぜたときに鍋底が見えるくらいまで練り、熱いうちに水で濡らした流し箱に入れ、上面を平らにして常温で冷ます。
8 たれの材料をすり鉢でよくすり合わせる。
9 ⑦が固まったら型から取り出し、適当な大きさに切り、青ジソを下に敷き、器に盛る。※ 冷蔵庫で冷ますと独特の弾力がなくなるので、食べる直前に冷す。



ヘチマそうめん

■材料(4人分)
ヘチマ400g
そうめん(乾)4束(200g)
油24g

調味料【砂糖3g、みそ36g】

■作り方
1 そうめんは湯がいておく。
2 ヘチマの皮をむき、縦2つ割にし、4～5cmの長さに切る。
3 フライパンに油を入れ、②のヘチマをいためる。
4 ③に砂糖とみそを入れ、ヘチマから汁がたっぷり出てきたら、①のそうめんを加えて混ぜる。

みんなの食育

鹿児島市食育推進サイト

食育ホームページ開設

鹿児島 みんなの食育

検索

携帯サイトはこちらから⇒



食育キョウワワー

“さくらじま大根”

すきな食べものは、

からいも入りつけ揚げ



鹿児島市では、2ページ目で紹介した郷土料理レシピの他に、子育て応援レシピを作成し、ホームページで公開しています。

URL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」のカテゴリー

→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」)



3歳～5歳

子どものための《すこやかレシピ》



今回は、市保育園協会が、「すこやかレシピ」と題して作成したレシピ集から、保育園でのメニューをご紹介します。

チキン南蛮野菜ソース



■材料(幼児4人分)

鶏もも肉 45gを4枚
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
パセリ 少々(2g)・キャベツ 50g
コーン缶 12g(少々)
にんじん 20g・赤ピーマン 20g
きゅうり 20g・マヨネーズ 大さじ2
甘酢【酢大さじ1・みりん小さじ2・
ザラメ(砂糖)小さじ2】

■作り方

- 1 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げ、甘酢に漬けておく。
- 2 キャベツ、にんじん、きゅうりは千切り、赤ピーマン、パセリはみじん切りにして、それぞれ茹でしておく。
- 3 ②にコーンを加え、マヨネーズを入れ、野菜ソースをつくる。
- 4 ①を盛り付け、上からソースをかける。
※カラフルで、目にも楽しいメニューです。

切干し大根サラダ



■材料(幼児4人分)

切り干し大根 16g
もやし 40g、きゅうり 40g
にんじん 30g
調味料【ごま小さじ1強、酢大さじ1/2
薄口醤油大さじ1/2、砂糖小さじ2】

■作り方

- 1 切り干し大根は、水で戻しておき、茹でる。冷めたら適当な大きさに切る。
- 2 にんじん、きゅうりは千切りにし、にんじんともやしは茹でる。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 全ての材料をあわせ、③を加える。
※噛むことを大切にしたいメニューです。

豆腐レアチーズ



■材料(幼児4人分)

木綿豆腐 80g
砂糖 100g
クリームチーズ 100g
ヨーグルト 40g
生クリーム 25g
ゼラチン 8g
バニラエッセンス 少々
いちごジャム 80g

■作り方

- 1 いちごジャムは、水でのばしてから煮詰めてソースにし、冷やしておく。
- 2 ジャム以外の材料を全てミキサーにかけて、液状にし、型に流して、冷蔵庫で固める。
- 3 固まったら、①のソースをかけて、出来上がり。
※豆腐と乳製品は意外と合います。

鹿児島市保育園協会 保育園では、保育所保育指針に基づいた食育の計画づくりを行い、食育に取り組んでいます。季節ごとの野菜の栽培、栽培した食材でクッキングをしたり、お箸の使い方や食事のマナー、感謝して食べることを伝えています。また、行事食を献立に積極的に取り入れて、日本や鹿児島の伝統を伝えています。

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(水) 10:30~13:00	サティライフ 紫原SR (紫原6-17-2)	エコ・クッキング	料理等を通して、自分の生活と環境の関りを学びます。小学3年生以上(保護者同伴)	必要 定員5組	無料	日本ガス株式会社 開発 東郷 TEL250-5105
8月5日(金) 10:30~12:00	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第2回食育教室	講演「地元を食べよう〜かごしまの食材は日本一!」外山澄子氏 (県食育シニアアドバイザー)	必要(8月 3日締切) 定員70名	無料	鹿児島市保健所 保健予防課 TEL258-2341
8月6日(土) 9:30~11:45	かごしま県民 交流センター 東棟5階調理室	ヤクルトキッズ・ サマースクール 親子でチャレンジ! 鹿児島のお菓子作り	鹿児島の郷土菓子についての学習と、ふくれ菓子、かるかん、 じゃんぼ餅作り(保護者同伴)	必要(7月 28日締切) 定員12組	無料	鹿児島ヤクルト 販売(株)CS推進 室 南 TEL223-8960
8月6日(土) 13:00~16:00	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第6回 かごしまっ子 食育フェスティバル	基調講演「子どもの歯を守る」 永瀬久美子氏(歯科医師)、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 TEL248-2776
8月7日(日) 11:30~15:00 受付開始11:30	山形屋1号館 7階社交室	第28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9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 パネル展	食品衛生に関するパネルの展示 (8月は食品衛生月間です)	不要	無料	鹿児島市保健所 生活衛生課 TEL258-2331
8月9日(火)	東部保健センター	プラス料理教室 「中学・高校生のお 弁当作り」 時間は、各会場と も9:30~14:0	講話「お弁当作りのポイント」と 調理実習 持ってくる物:エプロン・三角巾・ 筆記用具・お持ちの弁当箱1個	必要 先着20人 受講希望の 保健セン ターに申込	500円	東部 TEL216-1310
8月11日(木)	西部保健センター					西部 TEL252-8522
8月23日(火)	北部保健センター					北部 TEL244-5693
8月29日(月)	南部保健センター					南部 TEL268-2315
8月30日(火)	中央保健センター					中央 TEL258-2364
9月18日(日) 10:00~15:30 受付開始10:00	かごしま県民 交流センター	第28回市民健康 まつり	健康トークショー、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	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) TEL226-3737
9月28日(水) 14:00 15:30	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第3回食育教室	講演「見た目年齢マイナス5歳の 生活術」長島未央子氏(鹿屋体育 大学准教)	必要(9月 26日締切) 定員70名	無料	鹿児島市保健所 保健予防課 TEL258-2341
9月30日(金)~ 10月2日(日) [3日間]	ガーデンズシ ネマ(マルヤ ガーデンズ7 階)	国際オーガニック 映画祭	環境、食、農などに関する作品を 取り揃えた映画祭(有機農産物販 売やセミナー等も開催)	不要	未定	問合せ先:NPO法人 鹿児島県有機農 業協会 TEL258-3374
11月6日(日) 10:00~16:00	ドルフィン ポート前広場	オーガニックフェ スタ かごしま 2011	オーガニックをテーマにした鹿 児島発のエコイベント 見て、食べて、体験しよう!	不要	無料	問合せ先:NPO法人 鹿児島県有機農 業協会 TEL258-3374
11月18日(金) 10:00~15:00	中央保健セン ター	ふれあい健康展	健康に関する活動発表・展示等 (味噌汁試飲・料理展示・試食も有 り)	不要	無料	鹿児島市中央保 健センター TEL258-2369
①(木)要望開催 ②毎月第4日曜 開催日はお問 合せ下さい。	MOA自然食レ ストラン	①葉っぱソーセ ージ作り ②健康やさいのに ぎわい市	②自然農法や有機農業に取り組む 農家と消費者のふれあいの場! その他にも食育に関するイベントを開催しています。	①必要(600円) ②不要(入場無料)		自然食のMOAかご しま店 TEL268-7578



リサイクル適性表示: 紙へリサイクル可

