

Let's 食育

食育レシピつくりました。



健全な心や体を培い、豊かな人間性を育む「食育」は、子どもから高齢者まであらゆる世代に必要なものです。鹿児島市では、「地産地消レシピ・ひとり暮らしの応援ごはん・高齢者のための健康ごはん」というテーマで、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 みんなの食育 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」)

地産地消 春 南国鹿児島、春の味覚を一足先にいただきます！

♡ いつもの煮物が衣をまとして大変身！ たけのこ(含め煮)のフライ



材料(4人分)
タケノコ(含め煮) — 600g
小麦粉 — 40g
卵 — 1個
パン粉 — 120g
揚げ油 — 適量
<付け合せ>
サラダ菜・トマト・レモン

【作り方】
① タケノコの含め煮の汁気を切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。
② 油鍋を火にかけ、160度くらいの温度で様子を見ながら揚げる。

♡ 鹿児島の食材でフレンチはいかが？ ソラメのフラン



材料(4人分)
ソラメ — 80g
タマネギ — 1/4個
ベーコン — 40g
バター — 15g
塩・こしょう — 少々
A 卵 — 1個
生クリーム — 100cc
牛乳 — 100cc
塩・こしょう — 少々
ナツメグ — 適量

【作り方】
① タマネギはスライス、ベーコンは一口大、ソラメはさやから出し、さらに皮をむいておく。
② フライパンにバターを入れ、タマネギ、ベーコン、ソラメの順に加えていためる。塩・こしょうで軽く味をつける。
③ Aをボールで混ぜ合わせる。
④ グラタン皿に②を盛り③を流し入れ、チーズを散らして180度のオーブンで焼く約15分焼く。

ビザ用ミックスチーズ
40g(好みの量)



♡ たけのこの含め煮

材料(4人分)
ゆでタケノコ — 600g
だし汁 — 500cc
A 薄口しょうゆ — 大さじ1
塩 — 小さじ1弱
砂糖 — 大さじ1
みりん — 大さじ1
酒 — 大さじ1

【作り方】
① 鍋に食べやすい大きさに切ったゆでタケノコを入れ、だし汁とAを入れて煮る。
② 煮汁が半分くらいになるまで煮たら、火を止めそのまま置き、味を含ませる。

好きな時間に好きなものを食べられるのはひとり暮らしのいいところ。でも、外食やコンビニ食ばかりでは、栄養も偏りがちに。健康でスッキリした毎日を過ごすためにも自炊をはじめてみませんか。



揚げ焼きでヘルシーディナー



主要栄養成分(大人一食分あたり)

エネルギー	663kcal	鉄	2.2mg
たんぱく質	20.6g	ビタミンC	81mg
脂質	16.3g	食物繊維	7.0g
カルシウム	135mg	食塩相当量	1.9g



さばの竜田揚げ風

材料(1人分)

サバ………1切れ(約60g)
A 濃口しょうゆ …… 小さじ2/3
 酒 …… 小さじ2/3
 おろししょうが …… 少々
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 小さじ1
 カボチャ …… 20g
 さつまいも …… 20g
 ピーマン …… 1/2個
 塩 …… 少々
 レモン …… 10g

【作り方】

- ① サバは半分に切り、Aの調味料に20分くらい漬ける。カボチャ、サツマイモは7~8mm幅にスライス、ピーマンは縦にざく切りにする。
- ② サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③ アルミホイルに少量の油(分量外)をぬり、②を並べ、油をかける。
- ④ オーブントースターで途中裏表ひっくり返して18~20分焼く。空いたスペースに塩をふった①の野菜を並べ、様子をみながら同時に焼く。くし型に切ったレモンを添える。



シーザーサラダ

材料(1人分)

レタス …… 30g
 ミズナ …… 10g
 冷凍カリフラワー …… 30g
 ツナ(缶詰) …… 15g
A マヨネーズ…大さじ1/2
 粉チーズ …… 小さじ1
 酢 …… 小さじ1
 牛乳 …… 小さじ1
 おろしにんにく …… 少々
 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① レタスは手でちぎり、ミズナは3~4cmの長さに切る。カリフラワーは、電子レンジで30~50秒加熱しておく。
- ② Aを合わせる。
- ③ 皿に野菜とツナを盛り、②のドレッシングをかける。

缶詰は、常温での長期保存が可能で価格も安価なものが多いので、いろいろな種類を買っておくと便利!



MEMO

電子レンジの上手な使い方

■温める

冷めた料理を温める、冷凍食品を解凍する。

■料理の下ごしらえ

野菜の下ゆで代わりに

■揚げ物や油ものの油抜き

コロッケや唐揚げなど、揚げ物を温めると油が抜けてヘルシーに

■湿った食品を乾燥

・せんべい、パセリ粉等の湿気取り
 ・いりこやかつお節などのだしがらでふりかけ作り



ラップの利用法

■ラップをかける

蒸しもの、煮もの、カレー・シチューなど

■ラップをかけない

揚げもの、焼きもの、飲みもの、汁ものなど

使えない
容器

アルミ、ステンレス、ホウロウなどの金属製品、漆器。縁に金や銀の線や柄がある陶器。耐熱性のないガラス製品など



インゲンとコーンのめんつゆかけ

材料(4人分)

冷凍インゲン …… 70g
 冷凍コーン …… 10g
 めんつゆ …… 大さじ2/3

【作り方】

- ① 耐熱皿にインゲンとコーンを凍ったまま載せ、電子レンジで約2分加熱する。
- ② 水気を絞り、めんつゆをかける。



ごはん

材料(1人分)

ごはん …… 200g



みかん

材料(1人分)

みかん …… 1個

食育に関する市民意識調査

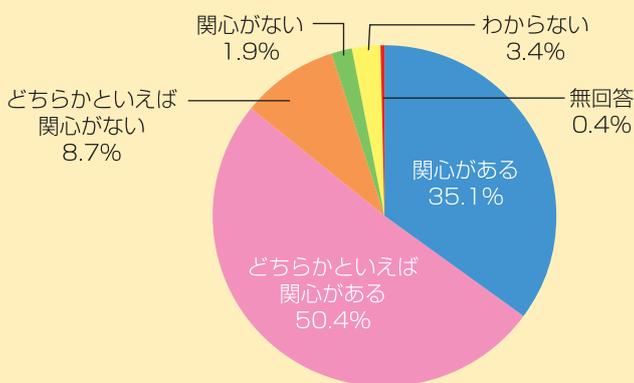
調査概要

- 調査対象 鹿児島市民3,500人(無作為抽出)
- 調査期間 平成23年7月8日～7月28日
- 調査方法 郵送法
- 回収率 51.6%
- 調査内容 食育に関する意識や関心、地産地消、家庭における食育の実践、食文化や郷土料理、食品の安心・安全等について

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとあります。(食育基本法前文)

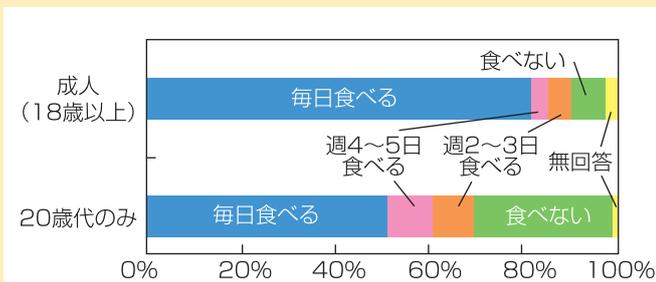
家庭、地域、学校や食に関わる関係機関・団体等が連携して、食育の推進に取り組み、一人ひとりが健康で生き生きと生活できる鹿児島市をめざしましょう。

今回は調査項目の中から主なものを掲載します。
調査へのご協力、ありがとうございました。



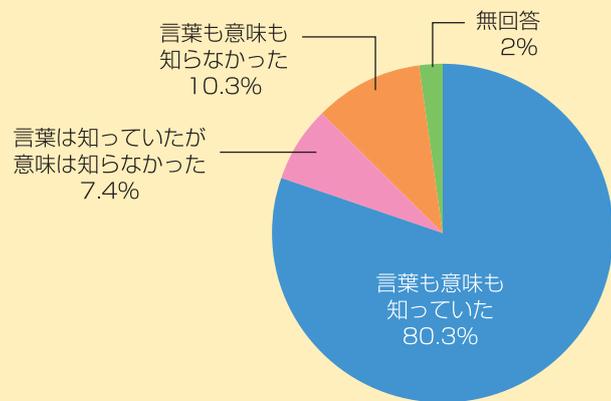
食育の関心度は高い

「食育」への関心度は高い傾向にあり、食育の推進に向けた活動がさらに広がっていくことが予想されます。関心がある理由として「食生活の乱れが問題になっているから」「こどもの心身の健全な発育の為に必要だから」「生活習慣病の増加が問題になっているから」「自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから」などが上位にあがっています。食育に対する意識や考え方は様々となっています。



8割の人が朝食をとっているが、20歳代の朝食欠食が多い

男女共に、朝食をほとんどとらない20歳代の割合が約3割と高くなっています。食べない理由としては「食欲がわからない」「時間がない」「以前から食べる習慣がない」があげられています。



地産地消の周知度

【地域でとれたものをその地域で消費する】という意味の地産地消の認知度は8割を超えています。地場産(鹿児島県産)に対しては、「安心・安全」を7割、「新鮮さ」を2割の人が期待しています。

自由意見

関心を持っていても、なかなか実践の機会が少ないので農業体験等に挑戦してみたい。

食育は、子どもだけでなく、大人にも大切なことだと思う。健全な食生活をして健康を維持していきたい。

鹿児島は良品の食材が多いので、生産者・生産場所が分かる物を買う場所が増えればいいと思う。

昔ながらの家庭で作る保存食(味噌や梅干しなど)や郷土料理を作り続けていきたい。

各家庭での食育(親からの教育)がとても大切だと思う。

季節にあった野菜を家庭菜園で作り、子ども達と一緒に育てて食べている。近くに農園があればいい。

表示を確かめることなく、自然のままに美味しくいただけるようになれば一番だと思う。提供する側の安全性の確立が前提。

食べられることのありがたさをもっと多くの人が知っていたほうが良い。感謝の気持ちを持って。





報告

食育推進ネットワーク会議 (平成23年12月19日開催)



「いのちをいただく ～食の現状と課題」

鹿児島市食育推進ネットワークでは、昨年12月19日に鹿児島大学農学部教授で鹿児島市食育推進支援員でもある岡本嘉六氏を講師に迎え、農業分野から見た食育について講演会を開催しました。食の安全性として、「ゼロリスク」はない、科学的な根拠に基づいて一人ひとりが情報を選択していく能力を身につけていくことが重要であること、また、6人に1人が飢餓に苦しんでいる中、先進国では食べ残しや過食が問題となっていることなど、世界の食料事情やこれまでの食育に関する歩みについて学びました。

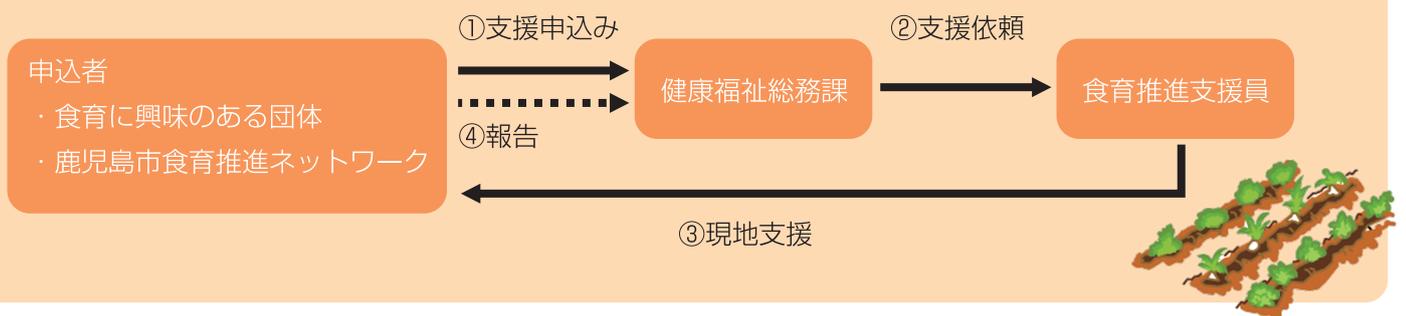


食育推進支援員を派遣します

- ・ 食育、体験活動について知りたいけど、誰に聞いたらいいかわからない。
- ・ イベント(催し物)をするが他分野からのアドバイスが欲しい。
- ・ 食に関する講話をしてくれる人を探している。

市民のみなさんが食育活動をする際の諸問題や課題について、必要なアドバイスや情報提供を行うのが、「食育推進支援員」です。

食育に興味のある団体であれば食育推進支援員の利用ができます。申込み・問合せは、鹿児島市健康福祉総務課 電話099-216-1492まで。



会員募集

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。

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)