

Let's 食育

かごしま市は 食育を推進しています！

～第二次かごしま市食育推進計画がスタートしました～

本市では、「食を通じて、健康で生き生きと生活できる活力あるかごしま市の実現」を目指し、平成26年度から平成30年度までの5年間の計画期間とする「**第二次かごしま市食育推進計画**」を策定しました。今後の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

基本目標



「食」で健康な心身をつくろう



食への関心を高めるとともに、正しい知識や判断力を身に付け、健康で生き生きと暮らします。

「食」の楽しさを身に付けよう



家庭・地域・学校等での食に関する取組を通じて、食の楽しさや大切さを習得します。

鹿児島島の「食」を味わい伝えよう



鹿児島島の食材や郷土料理、日本の伝統食、四季の行事食などを取り入れ、調理や食べることを通して地域の食文化を継承します。

「食」を体験しよう



農林漁業体験や環境に配慮した取組などを通して、自然の恵みや食に感謝する気持ちをはぐくみます。

「食」について知ろう



食品の安全性や表示について関心を持ち、知識を身に付け、理解を深めます。

乳幼児期 (概ね0歳から5歳)

こころとからだの健やかな成長を目指し、食習慣の基礎を身に付けましょう

- 食事を規則的にとる習慣を身に付けましょう
- 十分に遊び、空腹を感じて食事をする生活リズムをつくりましょう
- 家族や周りの人と一緒に食事を楽しみましょう ●噛むことや飲み込む力を育てましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付けましょう
- いろいろな食材の味を楽しみ、食べたいものを増やしましょう



学童・思春期 (概ね6歳から19歳)

食を大切にする心をはぐくみ、食に関する幅広い知識、望ましい食習慣を身に付けましょう

- 早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう
- 規則正しく1日3回食事をする習慣を身に付けましょう
- 栄養バランスのよい食事を適量食べる習慣を身に付けましょう
- よく噛むことの大切さを理解し、食事を味わって食べる習慣を身に付けましょう
- 家族や仲間との楽しい食事を通して、食事のマナーを身に付けましょう
- 栽培、収穫などを体験する機会を持ち、食への関心や感謝の気持ちを持ちましょう



青年期 (概ね20歳から39歳)

健全な食生活や生活リズムを自己管理できる力を身に付けましょう

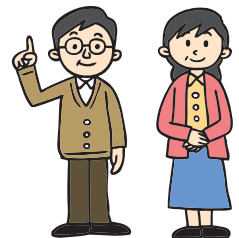
- 生活時間を管理し、朝食をしっかり取るなど生活リズムを見直しましょう
- 栄養バランス、自分にあった食事の量を判断し、自己管理する力を身に付け、適正体重を目指しましょう
- 食事をよく噛んで味わって食べましょう ●家族や仲間とともに食事を楽しみましょう
- 料理する楽しさや家庭の味を伝えましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しみましょう



壮年期 (概ね40歳から64歳)

食を楽しみ、自ら健全な食生活を実践し、次世代に伝えましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみましょう
- 自分の健康と生活習慣や食生活の関係を理解し、適正体重を維持するなど、肥満や生活習慣病予防の取組を実践しましょう
- 口腔の健康に関心を持ち、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事することを大切にしましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 環境に関心を持ち、食べ残しや食品の廃棄を減らしましょう



高齢期 (概ね65歳以上)

いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直し、食を通した心豊かな生活を送りましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう
- 自らの健康状態にあった食生活に心がけましょう
- 口腔機能の維持向上に努め、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事を楽しみましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 家庭の味、郷土料理や伝統食を食生活に取り入れるとともに、子どもや地域の人に伝えましょう



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)

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います。黒豚を使ったウインナーづくりや野菜の収穫体験、季節の野菜を使ったアイスづくりなど、さまざまな体験ができます。

黒豚ウインナーづくり

[定員] 12名
[体験料] 600円/名
[体験時間] 120分
[内容] 六白黒豚で作るウインナーづくり体験です。



季節の野菜の収穫体験

[定員] 20組
[体験料] 100~200円/組
[体験時間] 20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が収穫できます。



ダンボールコンポスト入門講座の実施 ~参加無料~

家庭で手軽に生ごみの減量ができるダンボールコンポストの使い方等の講座の参加者を募集しています。受講者には無償でダンボールコンポストを配布します。

○対象 市内に住み、受講後簡単なアンケートと1か月程度の記録に協力できる家庭

○日時等

日 時	場 所	申込み期限	定 員
8/9(土) 13:30~15:30	郡山公民館	7/30(水)	20世帯程度
8/17(日) 13:30~15:30	かごしま環境未来館	8/7(木)	20世帯程度
9/7(日) 13:30~15:30	かごしま環境未来館	8/28(木)	20世帯程度

○申込み方法

往復はがきに住所、氏名、年齢、電話・ファックス番号、受講希望日を書いて申込みください。

○申し込み先

かごしま環境未来館ダンボールコンポスト係(〒890-0041 城西2丁目1番5号)

【問い合わせ先】 かごしま市民環境会議 ダンボールコンポスト係
(電話080-3500-3246)

※ダンボールコンポストとは、ダンボールを利用した生ごみ堆肥化容器のことです。



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きます。

◇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9月11日(木)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

合同開講式	9月18日(木) 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 9:30~13:30				

一緒に楽しく活動してみませんか



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2日(土) 3日(日) 10:00~16:00	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 の夏	野菜アイスや水鉄砲づくりなど 夏ならではの体験プログラムが 盛りだくさん	必要 (一部当日 申込)	各 体験料	グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園 TEL.099-345-3337
8月5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8日(金) 13:00~16:00	かごしま環境 未来館	かごしま発! 食べる地魚講座 ~親子編~	錦江湾にはいろいろな魚が住ん でいて、海洋資源が豊富であるこ とを学ぶ。 地元の魚を調理する。	必要	実費	かごしま環境未来館 TEL.099-806-6600
8月9日(土) 13:00~16:00	かごしま市民 福祉プラザ 5階	第9回 かごしまっ子 食育フェスティバル	講演会「親子で学ぼう お茶の効用」 講師 鹿児島女子短大名誉教授 福司山 エツ子氏 茶ぶし飲んでみよう等の食育 ワークショップ・展示あり	不要	無料	母親クラブ エンジェルスマイル 会長 竹内 喜恵 TEL.099-248-2776
毎月 第4日曜日 10:30~12:00	MOA自然食 レストラン (東開町5-2)	「こんにゃく」作って 健康家族!	手作り簡単でヘルシー! こんにゃく作り&生活習慣病予防 の食育提案	必要	300円	自然食のMOA かごしま店 TEL.099-268-7578
8月26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 博士の出前授業」	しょうゆができるまでの体験学習 対象:市内の小学生3~6年生と その保護者	必要 親子25組	無料	鹿児島市消費生活 センター TEL.099-258-3611
8月27日(水) 28日(木)	山形屋2号館前 イベント広場	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、 旬の味などを提供するため、試 食宣伝販売等を行う。	不要	無料	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 TEL.099-216-1338
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)、 ロザリオピアンコ、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
9月7日(日) 10:00~14:00	かごしま環境 未来館	米粉でパン作り	地元の米粉を使った調理を通し て、地産地消・食料自給率・フード マイレージについて学ぶ。	必要	500円	かごしま環境未来館 TEL.099-806-6600
9月18日(木) 11:30~14:30	かごしま環境 未来館	楽しくお魚を食べよう ~夏のイタリア編~	魚の地産地消や旬産旬消を学ぶ とともに、魚のいろいろな調理法 を知る。	必要	実費	かごしま環境未来館 TEL.099-806-6600
11月9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 普及拡大推進協議会 〒892-0835 鹿児島市城南町37-2 TEL.099-223-0310
11月下旬	都市農業 センター	鹿児島市 農林水産秋まつり	市内産等農産物を使ったジャン ボ鍋、餅つき・丸太切り、さつまい も収穫などの各種体験ほか	不要		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 TEL.099-216-1338