

レッツ Let's 食育

食文化を継承しよう！



食育推進キャラクター
でしん丸

「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（令和5年12月4日）で10周年を迎えます。「和食」は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」です。日本の伝統的な食文化を守り、和食文化を未来に伝えるため、特徴や知恵、心などを知って、「和食」の魅力を日々の暮らしの中に生かしましょう。

一和食の特徴一

・食材の多様性

海、山など豊かな「自然」からの恵みがあり、食材が豊富という特徴があります。

また、旬の食材は、四季のある日本ならではの食の楽しみです。

『秋・冬』春菊、桜島大根、たけのこ、さつま地鶏、カンパチ、サバ、ブリ、桜島小みかん など

・健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいといわれています。



「一汁三菜」

主食であるご飯を中心に、汁物1品、主菜1品、副菜2品を組み合わせ、昔ながらの日本の食事スタイル

・自然の美しさや季節の移ろいの表現

旬の食材を使うこと、花や葉などで料理を飾ることで、自然の美しさや四季の移ろいを表現することができます。また、季節に合った器を利用することで、季節感を楽しむこともできます。

・正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。家庭や地域での祝いなどの行事が行われる特別な日に食べる行事食は、いつまでも伝えていきたい和食文化のひとつです。

〈十五夜〉月見団子



〈大晦日〉年越しそば



〈正月〉おせち料理
・お雑煮



〈節分〉恵方巻



郷土料理レシピ

～鹿児島市作成「みんなで学ぶ鹿児島の食 Let's 食育」より～
※そのほかのレシピはホームページでも公開しています。

かごしまお正月の味 さつま雑煮

【材料（4人分）】

鶏肉（もも肉）	200g	
里芋	4個	
干しエビ	4尾	
干しシイタケ	4枚	
もち	4個	
豆もやし	80g	
紅かまぼこ	120g	
白かまぼこ	120g	
春菊	50g	
だし汁	5カップ	
A<	塩	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は、一口大に切り、塩、酒（分量外）少々をふっておく。
- ② 里芋は六方むきにし、軟らかくゆでる。上下を切り落とし、側面の皮を六角形になるようにむいていきます。
- ③ 干しエビは一昼夜水につけてもどす。
- ④ 干しシイタケは水に漬けてもどし、軸を切る。
- ⑤ 豆もやしは、根を取り、さっと湯通しして5cmくらいに切りそろえる。かまぼこも切る。
- ⑥ 春菊をさっと湯通しし、冷水にとる。
- ⑦ 鍋にだし汁を入れて、鶏肉、干しエビ、干しシイタケを煮、さらに里芋、豆もやしを入れ弱火で3～4分煮る。
- ⑧ もちはこんがり焼いておく。⑦のだしを少し器に取り、その中で洗う。
- ⑨ ⑦にAと⑧のもち、かまぼこを入れて温め、器に具をきれいに盛り、春菊をあしらひ熱い汁をはる。

～特徴～

さつま雑煮

鹿児島の雑煮は、ぜいたくに「エビだし」。干しえびを一昼夜水につけてだしを取り、シイタケや豆もやし、青菜、里芋を入れ風味豊かに仕上げます。

しゅんかん

鹿児島の「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。

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
桜島大根	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	5～6カップ
地酒	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ4



【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 沸騰した湯の中に①の豚肉を入れ、表面が白くなったら取り出し、さらに豚肉を水から20分煮る（余分な脂を抜き、軟らかくするため）。
- ③ ゴボウは皮をむいて、5cmの長さに切り（太いときはさらにたて半分に切る）酢水にさらし、下ゆでする。
- ④ 桜島大根、ニンジンは5cmの長さ、2cmの厚さの直方体に切って面とりし、桜島大根は下ゆでしておく。タケノコは8等分にする。
- ⑤ 油揚げは、沸騰した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とり、昆布は結ぶ。
- ⑦ 鍋にだし汁とゴボウ、干しシイタケ、桜島大根、ニンジン、地酒の半量を入れる。豚肉を塊のまま加え、タケノコも入れ、残りの地酒、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等分に切って鍋にもどす。残りの薄口しょうゆ、昆布、油揚げを加えて落としぶたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
- ⑨ 野菜と肉と一緒に器に彩りよく盛る。

ぜひ作ってみてください！



9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月1日から9月30日は、全国で食生活改善普及月間の取組が行われています。

令和5年度のテーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です！本市では、特に食塩のとり過ぎが原因となる疾患が多いことから、「減塩」に関するテーマを中心に、保健センターなどの市施設で特設コーナーを設けて減塩にまつわる情報を発信しています。

また、市のホームページでも減塩レシピを含め、様々な情報を掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。



(昨年度の様子)

ご存じですか？

1日の食塩摂取量の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。しかし、日本人の食塩摂取量の平均値は、10.1gと目標より多いです！

食品を選ぶ時、食事を作る時、食事を食べる時など、様々な機会に減塩のための工夫ができます。

まずは、1日マイナス1gから、減塩に取り組んでみませんか？ (市ホームページ)



-2 減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



おいしく減塩
1日マイナス2g



【問合せ先】 鹿児島市保健予防課 TEL099-803-6927

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。

会員随時募集中

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。詳しくは鹿児島市保健政策課までご連絡ください。
(電話 099-803-6861)

第8回かごしま食育フェスタを開催します！



「食」について楽しく学べるイベント『食育フェスタ』を開催します。

親子で楽しめる“体験コーナー”、新鮮な“農産物”の販売コーナーなどなど、様々なブースがあります。家族でも、お一人でも楽しめるイベントですので、ぜひ、ご来場ください！

【日 時】 11月4日(土) 10:00～16:00

【場 所】 鹿児島中央駅アミュ広場

【問合せ先】 鹿児島市保健政策課健康づくり係 TEL: 099-803-6861

FAX: 099-803-7026



体験ブース



販売ブース



展示ブース

食育に関連するイベント情報・お知らせ②

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

なお、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しくは各問合せ先へお問い合わせください。

行ってみよう！「地産地消」



日時・場所	イベント名	内容	料金	主催・問い合わせ先
11月19日(日) 10:00～15:00 都市農業センター	鹿児島市 農林水産まつり	市内産農産物の販売、農産物収穫体験・丸太切り体験等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農林水産まつり実行委員会 (鹿児島市都市農業センター内) TEL:099-238-2666
12月10日(日) 8:50～14:30 南栄リース桜島広場 ・補助体育館	2023 桜島地域 ふるさと秋まつり	農産物直売、豚汁販売、お楽しみ抽選会、ステージイベント等	無料 (飲食物等一部有料)	桜島地域ふるさと秋祭り実行委員会 (鹿児島市農政総務課桜島農林事務所内) TEL:099-293-2349
12月7日(木) ～8日(金) 10:00～16:00 イオンモール鹿児島	市内産農林水産物 旬のキャンペーン	市内産農林水産物の試食宣伝・PR販売等	—	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
12月中旬 みなと大通り公園	暮れの市	市内産農林水産物の販売、しめ縄づくり、寄せ植えづくりなどの各種体験 等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
1月下旬 道の駅「桜島」 火の島めぐみ館	世界一桜島大根 コンテスト	桜島大根コンテスト、プリ大根汁販売、重量当てクイズ 等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農政総務課桜島農林事務所 TEL:099-293-2349
1月下旬～2月 (予定) 県内飲食店	桜島だいこんフェア ※オープニングイベント をバルク広場で行います	県内飲食店の参加店舗にて、桜島大根を活用したメニューや商品の提供 等	オープニングイベント: 無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島商工会議所 TEL:099-225-9511

「かごしま環境未来館」で体験しよう！



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館 HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・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:099-806-6600 FAX:099-806-8000 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
10月3日(火) 10:00～12:30	かごしまの秋をまるごと使ったおやつ作り	20人 託児あり 15歳以上	1人 1,000円	9月23日まで
10月8日(日) 10:00～14:00	やさしくはじめるマクロビ料理	20人 託児あり 15歳以上	1人 1,000円	9月28日まで
11月18日(土) 10:00～14:00	郷土料理「豚骨」	16人 託児あり 15歳以上	1人 1,000円	11月8日まで