

レッツ

# lets' 食育

## 食品ロス削減で、食費の節約に！

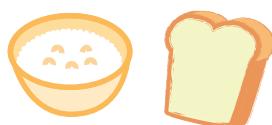
食品ロスは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間 464 万トン発生しており、事業者から 231 万トン (49.8%)、家庭から 233 万トン (50.2%) 排出されています。(農林水産省・環境省「令和 5 年度推計」)



食育推進キャラ  
ラクンタ  
ー

### 買い物のとき

家庭で捨てられやすい食品 1 位：主食（ごはん、パン）



2 位：野菜



3 位：おかず



### 捨ててしまう理由

1 位：食べきれなかった → まとめ買いを避けて、必要な分（使う分・食べきれる量）だけを買いましょう。  
(57%) また、食べきれない場合には、フードドライブ等への寄附を検討しましょう。

2 位：傷ませてしまった → 買ったら、すぐに下処理して適切に保管するようにしましょう。  
(23%) また、新鮮なうちに、使う時のことを考えて冷凍しましょう。

3 位：期限が切れていた → 食品の「期限表示」を理解して、食品をムダなく食べきりましょう。  
(11%) 冷蔵庫にある食材と期限を確認して、買い物をするようにしましょう。



【参照：消費者庁：食品ロス削減ガイドブック】

節約ポイント：どんな食品・食材が残っているか分かるよう冷蔵庫を整理することで、食費だけでなく電気代も節約に！

### 料理・調理をするとき

家庭系食品ロスの内訳（環境省：「我が国の食品ロスの発生量の推移等」）



#### 直接廃棄

: 期限切れ等により、手つかずのまま捨てる

#### 過剰除去

: 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる

#### 食べ残し

: 作りすぎて、食べきれないなど

直接廃棄 → 買いすぎないことに加え、冷凍する等、良い状態で保存するように心がけましょう。

過剰除去 → 厚くむき過ぎた野菜や果物の皮など、食べられる部分を調理してみましょう。

捨てられている部分にも食物繊維などの栄養が豊富に含まれています！

にんじん、だいこん、かぼちゃ等	よく洗えば、皮ごと使える（例：刻んできんぴらにする）
だいこんやかぶの葉、 だしをとった後のこんぶ等	よく洗い、ほかの葉物野菜と同じようにみそ汁の具材にする 細かく刻み、かつお節などと炒めてふりかけにする
ブロッコリー、キャベツ等	茎や固い部分も、食べやすく切れば、料理に使える



食べ残し → 作りすぎない工夫をし、作りすぎてしまった場合は、リメイクすると飽きずに食べられます。

節約ポイント：捨ててしまっている部分や食品で、一品おかずを増やすことやボリュームを増やすことが食費の節約に！

### 第四次かごしま市食育推進計画の目標

食品ロスを知っている人の割合の増加（現状）89.5% →（目標）95% 以上

鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1  
TEL 099-803-6861 FAX 099-803-7026  
URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>



No.29  
令和8年  
1月発行

# 鹿児島市保育園協会に所属する 仁田尾保育園・おひさまこども園の給食紹介

## ひじきごはん（仁田尾保育園）

### 材料（子ども 3人分）

干ひじき	1g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
油揚げ	2.5g
豚ひき肉	20g
☆砂糖	0.8g
☆うすくち醤油	2g
☆こいくち醤油	0.8g
☆酒	0.8g
炊いたご飯	3人分
グリーンピース	お好みで



ひじきメニューの中で、一番人気の給食です！栄養たっぷりのひじきに、肉や野菜のうま味をとじこめてご飯に混ぜます！

### 【作り方】

- ひじきは戻しておく。  
たまねぎ、にんじんはみじん切り、油揚げは1cm長さの千切りにして、油抜きをしておく。
- 野菜、豚ひき肉、ひじきの順に炒める。
- 調味料☆を加えて、油揚げは水を切っていれる。
- 水分が飛んだら、炊いたご飯に混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けて、グリーンピースをのせたら、出来上がり！



## 鬼カレー（おひさまこども園）

### 材料（子ども 5人分）

たまねぎ	90g
にんじん	70g
ピーマン	20g
鶏ミンチ	160g
カレールー	40g
トマト缶	64g
ウインナー	5本
グリーンピース	10粒
インゲン	7g
魚肉ソーセージ	3g



子供と一緒に楽しく、鬼のお顔を作ろう☆彡



### 【作り方】

- 玉葱、人参、ピーマンは1センチ角にし、鶏ミンチ、玉葱、人参、ピーマンの順に炒める。
- 炒めたら水を400ml入れ、煮る。
- 火が通ったら、カレールー、トマト缶を入れ完成。
- トッピングのウインナーは焼き、グリーンピースとインゲンは茹でる。  
ウインナーとインゲンは斜め半分に、魚肉ソーセージは半月切りにして、顔のパーツをそろえる。
- 鬼の髪の毛になるようにルーを盛り付け、④の材料を盛り付けて鬼のカレーの完成。

## 【仁田尾保育園の食育の取り組み紹介】

仁田尾保育園では、4・5歳児と月に1回程度クッキング活動を行っています。

行事食や子どもたちの育てた野菜を使ったおやつを作っています。

年長児になると、調理道具の名前までばっちりです！

9月の防災の日に合わせて、毎年5歳児で白ご飯のパック調理とカレー作りを行っています。今回初めてピーラーに挑戦しました。自分たちで皮をむいた野菜たっぷりのカレーと、真剣に計量して炊いたご飯はとてもおいしく出来上がり、おかわりも完売するほどでした。

小学校就学までに食べること、作ることの楽しさを知り、正しい食習慣を身に付けられるよう、これからも楽しいクッキング活動を行っていきます。



## 【おひさまこども園の食育の取り組み紹介】

おひさまこども園では、「楽しく、美味しい」を大切に様々な食育活動に取り組んでいます。

子どもたちが「食べる」ことに興味関心が広がっていくように、旬の食材に触れる機会を作ったり、園庭にある「おひさま農園」では自分たちで野菜を育てたり、収穫したものをクッキングや給食の材料として美味しいいただいている。

鹿児島の伝統的な郷土料理にも触れてほしいという思いで、「きびなごの手開き」や「あくまきづくり」にもチャレンジしています。自分たちで食材に触れ命をいたくことや、料理が出来ていく過程を通して、日頃、給食を作ってくれている先生方、毎日のご飯を作っているお家の方への感謝にも繋がっていることを感じます。

これからも子どもたちと一緒に、食べることが「楽しい！美味しい！」と感じられるような食育活動に取り組んでいきたいと思います。



# 食育推進ネットワーク会員の取組紹介！

## 日本ガス株式会社

### (「かごしまキッチンほのほの」の取組)

かごしまの食を通して、かごしまの人の多様な暮らしを豊かにする取り組みを行っており、料理教室やワークショップ等を年間通して実施しています！  
お気軽にご参加ください☆

- ◇内容(例) おうちごはん、郷土料理 等
- ◇対象 小・中学生、親子、16歳以上など  
料理初心者もOK
- ◇場所 かごしまキッチンほのほの
- ◇問合せ 099-295-4181

※詳細・お申し込みはこちらから ⇨ ⇨



## かごしま環境未来館

### (「環境学習講座」の案内)

環境に配慮した食生活、食文化の推進・啓発を行つてあり、自然、食、エネルギー等いろいろなテーマの学びを企画し、講座を開催しています！

- ◇内容(例) エコクッキング、地産地消料理 等
- ◇対象 鹿児島市、日置市、いちき串木野市、姶良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方
- ◇場所 かごしま環境未来館
- ◇申込み先  
TEL: 099-806-6600  
FAX: 099-806-8000  
Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp



## 市生活研究グループ連絡協議会 (郷土料理教室の案内)

市内の農村女性を主体として、地域農産物等のPR、地産地消の推進、食文化の継承などに取り組んでいます！毎年、夏休み（7月下旬）には「郷土料理教室」を開催しています♪

- ◇教室名 親子で体験！夏の郷土料理教室
- ◇内容(例) 鹿児島の郷土料理
- ◇対象 小・中学生と保護者
- ◇場所 未定
- ◇問合せ 鹿児島市生活研究グループ連絡協議会  
(市生産流通課内) 099-216-1338

※例年、市民のひろばで案内をしています！

## 株式会社 KAGO 食スポーツ (活動紹介)

子どもたちの“食べる力”を育み、元気な身体づくりと健康を支える食を実現するために、保護者や子どもに向けたスポーツ栄養学をいかした食育活動に取り組んでいます。

成長期の食やスポーツ栄養をテーマにした講演・出前授業、家庭で実践しやすいコラム配信・レシピ紹介、お悩みに寄り添ったテーマ別オンライン講座などを通じて、保護者の日々の食づくりをサポートしています。詳しくは“KAGO 食スポーツ”ホームページをご確認ください！

 **KAGO食スポーツ**  
SPORTS NUTRITION PARTNER



## 鹿児島市保健政策課

### (食育教室・プラスワン講座の案内)

第四次かごしま市食育推進計画に基づき、食育を推進するため、毎回テーマを1つ決めて、体験講座や料理教室を開催しています！

市民のひろばや食育推進サイト「みんなの食育」にてお知らせいたしますので、ぜひご参加ください♪

- ◇時期 主に夏休み期間(7月下旬～8月)
- ◇内容(例) みそ作り体験、郷土料理 等
- ◇対象 主に小学生と保護者
- ◇問合せ 099-803-6861

※夏休み期間以外の講座やイベント、レシピなども発信しています ⇨ ⇨



## 鹿児島市資源政策課

### (「かごしまタベスケ」の紹介)

市内の小売店等から発生する食品ロスを削減するため、消費期限が近いなどの理由で売れ残りそうな食品などを小売店等が出品して、その食品を利用者がお得に購入できるマッチングサービスです。

アプリまたは専用サイトに登録して、食品ロス削減に貢献しましょう！（※登録料等はありません）

登録方法や利用方法、協力店の一覧などの詳細は、ホームページをご確認ください！

◇問合せ TEL: 099-216-1290

  
~ 食品ロスへらさんこて ~  
**かごしまタベスケ**



## 食育に関するイベント情報（食育推進ネットワーク会員、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。

イベント・まつり					
日時	場所	イベント ・教室名	内容	料金	主催者 (問い合わせ先)
未定 (5,8,12月)	未定	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 宣伝・販売等	—	鹿児島市農産物等 流通促進協議会 (市生産流通課内) 099-216-1338
未定 (年に2回 開催)	未定	食の産地交流会	・市内産農林水産物 の産地見学 ・生産者と意見交換 ・料理方法の紹介	未定	
6月上旬	AMU 広場	歯と口の健康相談 (歯と口の健康週間)	・歯科、栄養相談 ・味覚検査 ・歯磨き指導 等	無料	歯と口の健康週間実行委員会 (市歯科医師会内) 099-222-0574
11月中旬	魚類市場	お魚ファン感謝デー	・鮮魚買い回り体験 ・マグロの体重当て クイズ・解体実演 ・かつお節削り体験	無料 (飲食物等 一部有料)	“いお・かごしま”魚食普及 拡大推進協議会 (市魚類市場内) 099-223-0310
11月下旬	ウォーター フロントパーク	オーガニックフェス 夕かごしま	・有機農産物、農産 加工品等の販売 ・ワークショップ 等	無料 (飲食物等 一部有料)	オーガニックフェスタ かごしま実行委員会 organicfesta.kgsm.market @gmail.com
11月下旬	都市農業 センター	鹿児島市農林水産 まつり	・市内産農林水産物 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 (市都市農業センター内) 099-238-2666
12月上旬	スパランド 裸・楽・良	郡山ふるさと まつり	市内産農林水産物の 宣伝・販売等	無料 (飲食物等 一部有料)	郡山ふるさとまつり実行委員会 (市農政総務課郡山農林事務所内) 099-298-4861
1月下旬	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 ・重量当てクイズ 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 (市農政総務課桜島農林事務所) 099-293-2349
体験					
時期	場所	イベント ・教室名	内容	料金	主催者 (問い合わせ先)
8月から 10月	川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう収穫体験	川路ぶどう園で育った ぶどうの収穫体験 ※品種により料金 が異なります	【要予約】 100g あたり 180円～	①090-4583-8022 ②099-238-0130 080-2799-9908 Eメール：aa@kawazi.com
随時	手打ちそば 工房 国清 (四元町 1744-1)	手打ちそば体験	自家栽培したそば粉を 使ったそば打ち体験 ※料金は要確認	【要予約】 基本料金 3,000円	手打ちそば工房 国清 090-9590-5289