【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	東谷山保育園の食育取り組み
実施時期	４月から７月
取組内容	４月 〇絵本「にんじん」「おにぎり」「くだもの」「りんごをたべよう」 「まるくておいしいよ」「はらぺこあおむし」「ごはん　ごはん」 「たんじょうびのごちそう」「くんくんくん　いいにおい」 「おおきなかぶ」「おなべおなべにえたかな」 〇歌遊び「ミックスジュース」「アンパン　食パン」 ５月 〇行事　誕生会 パネルシアター「ぱんやに５つのメロンパン」 〇絵本「そらまめくんのベッド」「ぴよちゃんのへんしんおやつ」 「おいしいおばけ」 ※夏野菜の苗を植えました。 〇苗植え　ミニトマト・さつまいも・ゴーヤ・なすび・オクラ ピーマン・パプリカ・きゅうり ７月 ※とうもろこしの皮むきをしました。 〇収穫　・収穫したきゅうりを使って、ピクルスを作ってもらいました。 ・収穫したなすびをみそ汁の具にいれてもらいました。

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	東谷山保育園の食育取り組み
実施時期	８月から９月
取組内容	８月 〇絵本「すいかのたね」「おやさいめしあがれ」 「ぱくぱくはーい」「からすのパンやさん」 〇行事「キャンプごっこ」 廃材を使って、バーベキューの材料を作りバーベキューごっこして遊びました。 〇クッキング ※４・３歳児…ピーマンの炒め物 ・ピーマンを洗い、種を取り、小さくちぎりました。 ・ホットプレートでピーマンを炒める様子を見ました。 ◎前日から楽しみにしていて、意欲的に取り組めました。 ピーマンは苦手な子が多いが、食べる量を自分で考え、おかわりした子も多く、調理に参加したことで、食せたのではないかと思います。 〇収穫　・収穫したミニトマトを使って、ミートスパのミートソースを作ってもらったり、スープにいれてもらったりしました。 ・収穫したパプリカを青椒肉絲やオムレツ、サラダ、スープの具材の中にいれてもらいました。 ・収穫したゴーヤをチップスにしてもらい食べました。 ９月 〇行事「十五夜お招き会」 ※５歳児…小麦粉で十五夜団子を作りました。 ・小麦粉に少しずつ水を入れて様子をみる。 ・一人ずつ丸めて団子をつくる。 〇絵本「ぴーまんまんとよふかしだいまおう」「いろいろごはん」 「おつきさまってどんなあじ？」「カレーライス」「 「グリーンマントのピーマンマン」

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	東谷山保育園の食育取り組み
実施時期	１０月から１１月
取組内容	１０月 〇行事「合同運動会」 ※１・２歳児…親子競技で買い物（具材を選ぶ）→鍋（段ボール製）に投入→カレーに変身 ◎親子で具材を選び、みんなで作ったカレーが出来上がると喜んでいました。 〇桜島大根の種を植えました。 芽がでてくると「大きくなっているよ」「いっぱいでてきたねと喜んでいました。 間引きをした苗も畑に植えて育てています。 〇収穫　５歳児…さつま芋を収穫しました。焼き芋にしてもらい食べました。 〇絵本「さつまのおいも」「おおきなおいも」「サンドイッチサンドイッチ」「にんじゃべんとう」「ぼくんちのカレーライス」「やきざかなののろい」「さつまいも」 １１月 〇苗植え　ブロッコリー・玉ねぎの苗を植えました。 〇クッキング ※４・５歳児…ラップおにぎりを作りました（さけわかめ） 〇絵本「りんごをたべよう」「かぶさん　とんだ」「しろくまちゃんのホットケーキ」「あーん　あーん　あーん」「ピーマンマンとかぜひききん」

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	東谷山保育園の食育取り組み
実施時期	１２月
取組内容	１２月 〇行事　発表会 歌遊び　０・１歳児…「やさいのうた」 遊戯１・２歳児…「ミックスジュース」 ◎果物や野菜の名前が出てくると喜んで音楽に合わせて踊りました。 〇クッキング　（栄養士の食育指導） ※４，５歳児… ・『食べ物へんしん』食べ物はいろいろな物に変身することを知りました。 牛乳：ヨーグルト・バター・チーズ 大豆：納豆・みそ・しょうゆ・枝豆・もやし ・バターづくり 純正生クリームをペットボトルにいれて 交代でシャカシャカ振って作りました。 ◎できあがったバターをみて「アイスクリーみたいだね」 「おいしそう」との声がきかれました。 ・ホットケーキづくり 作ったバターを溶かし、一人ずつお玉で生地をすくい、 ホットプレート入れてホットケーキを焼きました。 焼きあがったホットケーキにみかん缶・チョコ・メープルシロップで それぞれデコレーションしました。 ◎自分で焼いてデコレーションしたホットケーキを食べて大満足の 表情を見せていました。「おいしい」「また食べたい」と子供たち。 次回のクッキングを楽しみにしている様子が見られました。

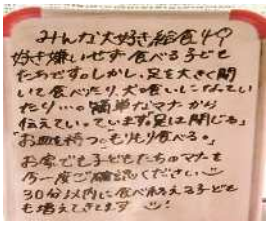
【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	なんでも食べる元気な子
実施時期	４月から７月
取組内容	４月 〇絵本⇒はらぺこあおむし５月 〇ランチョンマット使って食事 〇誕生会メニュー ◎イチゴ収穫・ジャム作り 〇ままごと     ヨーグルトにかけて食べました♪ ６月 〇夏野菜の植え付け 〇ランチタイム きゅうり・ミニトマト ピーマン・なすを 植えました    ◎食育セミナー（非常食作り/焼きそば） ７月 ◎お弁当バスみこし ◎野菜の世話や収穫    〇誕生会⇒変身色水     **◎夏野菜の世話や収穫** **こんなに大きく育ちました** **サラダにして食べました♪** 〇パネルシアター（カレーライス） 〇とうもろこし皮むき&トウモロコシの話（絵本）

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	なんでも食べる元気な子
実施時期	８月から１２月
取組内容	８月　〇夏野菜の収穫・・にがうりが食べられるようになる ◎すいかわり・たねとばし    ９月　◎おにぎり作り・・災害用ご飯使用 〇絵本（からだの中の働き） 〇秋の果物の話 （ぶどう・りんご・なし・かき） 〇給食→色分けクイズ  一緒にお弁当給食を 食べました♪ １０月 ◎宮之浦保育所合同運動会リハーサル 〇苦手なものも頑張って食べる 〇食事のマナー（茶わんや皿を持つ）    ◎落花生収穫  ◎芋ほり遠足 １１月　◎桜島大根種まき ◎食育フェスタ⇒野菜パネル作り （どこを食べるのかな ）  葉もの、木の実・根 美味しそう！！ １２月　◎お弁当つくり カードでお弁当作り♪  

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	自分たちで育てた野菜を食べてみよう。
実施時期	5月～12月
取組内容	5月 そら豆の収穫をしました。 そら豆を茹でで給食の時にたべました。   夏野菜（ナス、ピーマン、キュウリ、トマト、ニガウリ、かぼちゃ等）とサツマイモを植えました。 おおきなお芋が できますように   ジャガイモの収穫をしてじゃがいもピザを作りました  ホットプレートに、じゃがいも、ツナ、コーン チーズ、をのせて大きなピザになりました。 8月　収穫した夏野菜を使ってカレーを作りました。 みんなで育てたピーマン、 トマト、なす、オクラを入れました。  11月　芋ほり 大きいお芋が できました。  お芋ご飯も焼き茶巾芋も 美味しかったです。 12月 さつまいもを使ってクッキング さつまいもごはんとデザートを作りました。  

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	キャンプごっこで「ライオンさんカレー」作り
実施時期	令和元年８月９日（金）
取組内容	（目的） 自分たちで育てた野菜を使ってクッキングすることで、 食への関心をもち、食べる楽しさを味わいます。 （対象者） ３．４．５歳児　　１７名 （実施内容） ・園庭の畑の野菜を収穫 ・野菜を切る ・お米を洗い、透明鍋で炊く （お米が様子を見る） ・肉・野菜を炒める ・カレー粉を入れる ・皿に盛り付ける（「ライオンさんカレー」））…２歳児８名も参加 ご飯・・・・茶碗で型をとる 鼻・・・・・ミートボール 口・・・・・ウィンナー 耳・・・・・うずらのゆで卵 目・・・・・えだまめ ひげ・・・・のり たてがみ・・カレー

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	行事食の提供等の実施
実施時期	４月～１２月
取組内容	＜行事食の提供＞ 季節の行事にあわせた食事や、郷土料理であるさつま揚げや豚骨、さつますもじ等を提供しました。  ＜バイキング給食の実施＞ 自分で食べたいものを選ぶ楽しみとして、バイキング給食を実施しました。 

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小松原市民館料理講座（料理１・２）
実施時期	・毎月各２回実施（4 月～2 月　但し 8 月を除く）
取組内容	四季折々の食材を利用し、適量＆バランスのとれた料理作りを学びます。 また、健康料理（低カロリー、塩分控えめ等）で心も体も頭も元気になれるよう目的を持って取り組んでいます。 ・毎月各２回実施（4 月～2 月　但し 8 月を除く） ・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。 ・講座生は、２２名です。

【様式２】

② 食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小野市民館料理講座
実施時期	５月（９日、２３日）、７月（１１日、２５日）、９月（１２日、２６日）、１０月（１０日、２４日）、１１月（１４日、２８日）、１２月（１２日、２６日）
取組内容	我が家の健康は我が家の食卓から。手軽な料理で、バランスのとれた食生活を目指す講座です。 ・毎月２回実施（５月～１月、ただし８月を除く。） ・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。 ・講座生は１６名です。 ・５月～１２月の延べ参加者は１５９名。（６月を除く）

【様式２】

② 食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小野市民館事業（男性料理教室）
実施時期	５月（１２日）、７月（７日）、１１月（１７日）、１２月（１５日）
取組内容	料理は女性の役目と決め付けないで、家庭でも腕をふるってもらい、料理を通じ家族の絆を深めてもらうことを目的としています。 また、男性ならではの料理で、見た目は大雑把でも、低カロリーで体に優しい料理を作り、併せて会食を通じ親睦を図っています。 ・年５回実施（５月～１２月） ・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。 ・受講生は１１名です。 ・５月～１２月の延べ参加者は３３名。（６月を除く）

【様式２】

② 食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小野市民館事業（高齢者会食交流会）
実施時期	５月（１５日、２８日）、９月（１０日）、１０月（８日）
取組内容	小野、下伊敷の長寿会に呼びかけ（１回につき２長寿会が参加）会食を通じ交流を図っています。 会食後、長寿あんしん相談センターによる講話、警察署による防犯講話、市民館講座生による余興などで楽しく一日を過ごしていただき、高齢者の方々に元気、生きがいを与えられるよう取り組んでいます。 ・年６回実施（５月～１０月） ・料理はボランティアの講座生などが作ります。 ・５月～１０月までの高齢者の参加者は７０名。（６月を除く）

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	第５回かごしま食育フェスタ
実施時期	１２月１日(日)
取組内容	市民一人ひとりが、食について関心を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の一環として、本市と連携協定を結んでいる大学等とともに食育フェスタを開催しました。 当日は親子連れなど、約 1,800 名の来場者があり、さまざまな食に関する教室や体験活動、販売、展示ブースを楽しんでいただきました。 【日　時】令和元年１２月１日（日） 【会　場】天文館ベルク広場・マルヤガーデンズ・ぴらもーる 【主　催】鹿児島市 【協　力】鹿児島市食育推進ネットワーク 【来場者数】１，８００名 【内　容】 １．オープニングセレモニー ２．展示、体験、物販、飲食コーナー（４７ブース） ３．親子料理教室

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	親子でつくる郷土料理教室
実施時期	令和元年７月～８月
取組内容	夏休みに、小学生親子を対象とした「親子でつくる郷土料理教室」を開催しました。今年は鹿児島のお盆料理を作りました。 　地域で活動している食生活改善推進員が各調理台につき、親子と一緒に調理をしました。各調理台で、推進員は調理方法について丁寧に教えてくださり、また、分からない事があればすぐに推進員に質問できるので、受講者の調理もはかどり、楽しく、有意義な時間を過ごしました。 開催場所　市内５保健センターで実施 開催時期　夏休み 対象　　小学生の親子 内容　　かいのこ汁、落花生豆腐、きんかん豆腐、 糸こんにゃくとさやいんげんの辛子和え、白だんご 【参加者からの感想】 大人 ・きんかん豆腐は、きんかんが使われていないことが驚きでした。糸コンニャクとさやいんげんの辛し和えもさっぱりしていて家でも作ってみようと思うほど美味しかったです。こんなにたくさんの料理を作教室は初めてでしたが、楽しかったです。子供も包丁で切ったり、混ぜたりこねたり思うぞんぶんできていたようで、親としても貴重な経験をさせていただいたと思います。 ・短時間でたくさんの料理を作ることが出来て、楽しかったです。食生活改善推進員の方が子供たちを楽しませてくれながら、教えてくださり、あっという間に過ぎました。知らない料理、作ったことのない料理がほとんどで勉強になりました。 ・初めて作る料理もありとても参考になりました。家でも作ってみようと思います。 子ども ・きょうど料理について知れたし、色々な体験もできたから楽しかった ・きんかん豆腐は、きんかんが入っていないと知ってびっくりしました。お母さんと一緒に家でも作ってみたいです。お盆料理を作るのは初めてだったので、楽しかったです。

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	味覚教室
実施時期	令和元年４月～１１月
取組内容	未就学児の親や親子を対象とした「味覚教室」を開催しました。 開催場所　市内の「親子つどいのひろば」や保健センターで実施 開催時期　４～１１月 対象　未就学児の親子 内容　だしの試飲とクイズ、味を感じるしくみ 生活習慣病予防のための食事バランスチェック 間食の摂り方 食品表示を活用した食品の選び方　等についての話をしました。 【参加者からの感想】 ・自分にできることから、少しずつやっていこうと思いました。 ・ダシを実際飲んでみて、自分がいかに濃い味に慣れていたかを知るよいきっかけになった。 ・顆粒だしを使うことが多かったので、家でもだし汁をとろうと思った。 ・こどもの健康や食事には気を付けているけれど、自分は後回しだったので考える機会になります。 ・改めて食について学ぶことができ、また食について考えるキッカケになりました。 ・主菜をとりすぎていることが分かって、今後の献立の参考になった。 ・バランスを考えて今後も作ること、食べることを楽しみたい。 ・出汁、減塩の大切さなど、わかりやすかったです。 ・頭では分かっていても、なかなか実行できないことも多かったのですが、今回の講座を受けて、10 年後、20 年後の為にも、家族の為にも、今まで以上に意識して出来るところかたしてみようと思いました。

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	出張講座
実施時期	8月、11月
取組内容	地域の子育てサロンや、小学生を対象とした料理教室で、主催者から依頼を受け、食育に関する講話を行いました。 開催日時 ①8月7日（水）10：00～13：30 ②8月23日（金）10：00～13：30 ③11月13日（水）10：00～11：00 開催場所 ①ハートピアかごしま ②西部保健センター ③草牟田公民館 対象 ①放課後等デイサービスを利用する児童・生徒および職員 ②小学生とその保護者 ③乳幼児とその保護者 内容 ①②　料理教室を行う前に、郷土料理のことや食事について考えることなど、媒体を利用して食育に関する講話を行った。 ③　地域の子育てサロンで、乳幼児に対するおやつの与え方や、季節を感じる食事についてなど資料をもとに講話を行った。 参加者からの感想など ・郷土料理について学ぶ機会がなかったので、知れてよかった。 ・食事について考えるきっかけになった。 ・できることからやってみようと思う。

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	いきいき料理教室（郷土料理教室）
実施時期	令和元年 7 月、12 月
取組内容	鹿児島には温暖な気候を利用した特産品や、日本の南端という地理的条件と先人の知恵が結びついた独自の食文化があります。一方、ライフスタイルの多様化に伴い、地域の特色ある郷土料理、四季の行事食などの食文化や個々の家庭の味は失われつつあります。本市では平成 23 年度より 5 保健センターにおいて郷土料理教室を年 1 回開催していますが、回数増を希望する声が寄せられました。 　また、平成 29 年に行われた鹿児島市民意識調査の中で、「郷土料理や味、食べ方、作法を受け継いでいますか」との問いに「受け継いでいる」と回答した人は世代に関わらず 4 割程度となっています。また、「郷土料理など食文化を伝えるために必要なことはどのようなことか」という問いでで 55.3%の人が「自分自身が知ること」と回答しています。より多くの市民の方に郷土料理に触れる機会を提供するために、現在、西部保健センターで開催する料理教室のテーマの一つとして郷土料理を設定しています。 　本年度も 30 代～70 代までの幅広い年代の方が参加しており、「郷土料理を知りたくて参加した。」「他の郷土料理に興味がわいた」などの感想も寄せられています。 1、対象　鹿児島市民 2、定員　各回 20 名（先着順） 3、開催時期　7 月、12 月 4、開催場所　西部保健センター 5、内容　①7 月　郷土のお盆料理（きんかん豆腐、お盆団子　など） ②12 月　郷土の正月料理（さつま風雑煮、豚骨　など） 6、参加人数　7 月　20 名 12 月　20 名（予定）

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	健康づくり料理教室（にこにこ料理教室）
実施時期	令和元年５月～１０月（全５回）
取組内容	１８歳以上の市民を対象とした「健康づくり料理教室（にこにこ料理教室）」を開催しました。 目的　　健康づくりのための食生活について、講話や、調理実習を通して学びます。 開催場所　鹿児島市中央保健センター 開催日時　令和元年５月～１０月の第三金曜日（８月は休み）１０時～１３時 対象　　１８歳以上の方 参加人員　実人数　２０名　延人数　８９名 内容　　栄養士が講話した後、栄養バランスのとれた適塩の献立を、食生活改善推進員と一緒に調理しました。 【アンケート】 （最終回に参加した１３名に実施） １．教室に参加して、食生活について変化の有無 ・有ったと回答した人　１１名 ・無かったと回答した人　１名 ・未回答　１名 ２．１．で食生活について変化が有った１１名の内容（複数回答） ・薄味になった　８名 ・野菜を意識して食べるようになった　５名 ・料理をすることが好きになり、積極的に作るようになった　４名 ・仲間づくりができた　６名

【様式２】

②食育月間以外の月の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	健康づくり料理教室（菜和野果（さわやか）料理教室）
実施時期	令和元年５月～令和２年３月（予定）
取組内容	１８歳以上の市民を対象に、バランスのよい食事・野菜の摂取量・減塩に対する意識向上を目的とした料理教室を開催しました。 開催日時　令和元年５月～令和２年３月（全６回）　１０：００～１３：００ 開催場所　鹿児島市南部保健センター 対象　　鹿児島市内に住む１８歳以上の市民 目的　　講話や調理実習を通して栄養バランスや野菜・塩分の摂取量について自身の食生活を見直し、正しい知識を習得する。 定員　　各回２４名（先着順または抽選） 内容　　健康的な食生活に関する講話を保健センター栄養士が行った後、食生活改善推進員とともに栄養バランスのとれた献立の調理実習を行いました。 参加人数　延９０名（１２月現在４回終了） 前年度までは参加者が固定化されつつあったが、今年度より鹿児島市の広報誌「市民のひろば」による広報等を行ったことで、幅広い年齢層の市民の方に参加していただけました。 【講話内容】 ・野菜の目標摂取量３５０ｇを達成させるためには ・脂肪酸の種類について ・手洗いと食中毒について　等 【献立について】 ６００kcal 前後、野菜１２０ｇ 以上、塩分３．０ｇ未満の旬の食材を使用した献立の調理実習を行いました。