

Let's 食育



食育推進キャラクター
でこん丸

鹿児島島の農林水産物を食べよう！

第4次食育推進基本計画の中間とりまとめでは、「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合」が計画作成時（令和2年）の73.5%と比較すると6.1ポイント減少し、67.4%でした。物価高騰等の影響で、経済性を優先し食品を購入する人の割合が、多くなっていることが示唆されています。地域で生産された農林水産物をその地域内で消費する「地産地消」の取組は、SDGsに大きく貢献しています。鹿児島島の豊かな食材を食卓に取り入れ、身近なところからSDGsに取り組んでみませんか？

“春”の旬な食材

◇ たけのこ

全体がすんぐりとして、皮が薄茶色でツヤがあり、先端が黄色がかったもの、切り口の断面が白いものがおすすめ！



◇ お茶

味・色・香りに優れたお茶を松元地域で生産！「手もみ茶」が伝統技法



◇ そらまめ

つや・弾力があり、産毛がついているものがおすすめ！さやから出すとすぐ固くなるので注意



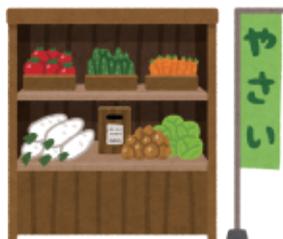
◇ スイートコーン

ひげが茶色でボリュームがあり、外皮がみずみずしい緑色のものがおすすめ！とても甘いのが特徴



地産地消の第一歩（取り組み）

◇直売所やスーパー等の地産地消コーナーで野菜・果物を買う



◇地元で開催されるマルシェ等に足を運ぶ



◇給食に使われている地元の食材を知る

◇地元・国産の食材を使っている飲食店で食べる

◇地産地消を意識する

第四次かごしま食育推進計画の目標

・ 地場産の農林水産物を意識して購入する人の割合の増加（現状）81.1% →（目標）90%以上



地産地消、旬のレシピ紹介

～（協力）日本ガス株式会社 “かごしまキッチンほのほの”

たけのこの肉巻き



【材料(10本分)】

茹でたけのこ（穂先の部分）	10等分
豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）	10枚
塩こしょう	少々
薄力粉	適宜
植物油	小さじ1
☆こいくち醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2

春らしさを感じる、“たけのこ”を使った絶品おかずです♪
新鮮なものはえぐみもなく、やわらかくておいしいですよ！

【作り方】

1. ☆の調味料を合わせておく。
2. 茹でたけのこの穂先の部分を1cm幅のくし型に切る。
3. 豚肉を広げ、塩こしょうで下味をつける。薄力粉を上からまんべんなく振り、たけのこをのせて巻く。さらに全体に薄力粉をふる。
4. フライパンに油を入れて熱し、③の巻き終わりを下にして並べて焼く。
5. 上下を返しながらかき、全体に焼き色が付いたら1の調味料を入れる。火を強めて調味料を絡めるように仕上げる。



新じゃがと新玉ねぎの梅サラダ

【材料(4人分)】

新じゃがいも	300g
塩	少々
新玉ねぎ	1/4個
☆梅干し	大さじ2
☆うすくち醤油	小さじ1
☆こしょう	少々
☆サラダ油	大さじ1
しその葉（千切り）	2枚



【作り方】

1. ジャがいもは綺麗に洗い、皮つきのまま茹でる。竹串がスッと刺さるくらい柔らかくなったなら、ザルに上げて一口大に切って塩をふる。
※皮が気になる方は剥いてください。
2. 玉ねぎは薄くスライスしてさっと水にさらす。ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をしっかりと切る。
3. 梅干しは種を取り、細かくたたく。
4. ボウルに☆の材料を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
5. ④にジャがいもと玉ねぎを加え、しっかりと混ぜ合わせる。
6. 器に盛り付け、しその葉を添える。



“新じゃがいも”は、皮が薄いので剥かずに調理が可能であり、水分が多く、柔らかな食感が楽しめます！“新たまねぎ”は、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛みが少ないのが特徴！

春キャベツの回鍋肉（ホイコーロー）

【材料(2人分)】

春キャベツ	250～300g
ピーマン	3個
豚バラ肉（焼肉用）	150g
☆こいくち醤油	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆生姜すりおろし	小さじ1
片栗粉	大さじ2
白ネギ	10cmほど
ニンニク	1/2かけ
酒	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1

【調味料A】

砂糖	大さじ1
こいくち醤油	小さじ2
甜麺醬（テンメンジャン）	大さじ1
豆板醬（トウバンジャン）	小さじ1
酒	大さじ1と1/2

柔らかくて甘みがある春キャベツは、ピリ辛の回鍋肉との相性抜群！

【作り方】

1. キャベツは汚れを洗い流して、大きめのザク切りにする。芯の硬い部分は厚みを揃えて切り、火が通りやすいようにする。葉部分と芯部分に分けておく。
2. ピーマンは半分に切り、種を取って縦に2等分する。白ネギとニンニクはみじん切りにする。
3. 豚肉は☆調味料と一緒にビニール袋に入れてよく揉み込む。汁気がなくなったら片栗粉を入れて表面にまぶしておく。
4. 深めのフライパンにサラダ油と白ネギ、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出てきたら豚肉を入れて表面の色が変わる程度にさっと炒める。
5. 肉の上にキャベツの芯部分をのせて、酒を振りかけ、その上にキャベツの葉部分とピーマンをのせ、蓋をして中火で2～3分ほど蒸し焼きにする。
6. 蓋をあけて下から返すように混ぜて、調味料Aを加え強火で一気に混ぜる。全体にタレが絡んだら出来上がり



食育推進ネットワーク会員の取組紹介！

～ “かごしまキッチンほのほの” のご紹介 / 日本ガス株式会社～

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、こどもおけいこコース等を年間通して実施しております。子どものみで行う料理教室や親子で体験できる料理教室、仕事帰りや土曜日に参加できる料理教室など幅広く実施しております。

お気軽にご参加ください☆彡

- ◇内容 (例) おうちごはん、パンづくり、おかしづくり、薬膳料理、郷土料理、すし体験 など
- ◇対象 小・中学生、学生、16歳以上 など料理初心者もOK
(対象は講座によってことなります)
- ◇開催日 月6回程度 (ホームページよりご確認ください！)
- ◇場所 かごしまキッチンほのほの (城南町7-42)
- ◇問合せ TEL : 099-295-4181



～ “環境学習講座” のご紹介 / かごしま環境未来館～

鹿児島市の環境学習・環境保全活動の拠点施設です！

環境に配慮した食生活、食文化の推進・啓発を行っており、「環境未来館登録団体 (環境保全活動などに取り組んでいる市民環境団体・事業者等)」などと協働して、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 など
- ◇対象 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
(手話通訳ご希望の方はご相談ください)
- ◇場所 かごしま環境未来館 (〒890-0041 城西2丁目1-5)
- ◇申込先 TEL : 099-806-6600 FAX : 099-806-8000
Eメール : kouza@kagoshima-miraikan.jp



～ “食育教室・フラスワン講座” のご紹介 / 保健政策課～

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、体験講座や料理教室を開催しています！

食育は分野が幅広いため、毎回テーマを1つ決めて、企画しています。

「食育推進ネットワーク」の会員と楽しく学べる講座・料理教室を開催しますので、ぜひご参加ください！

(参考) 内容 【R6年度】 郷土料理教室、3色食品群、スポーツ栄養

開催案内は、市ホームページや市民のひろば等で行います！

食育推進サイト「みんなの食育」では、イベントや講座の案内やレシピの紹介なども行っていますので、ご確認ください！

みんなの食育
鹿児島市食育推進サイト



食べ物の赤・黄・緑
／鹿児島ヤクルト販売 (株)

“かごしまタバスケ”を登録しませんか？

◇かごしまタバスケとは・・・

市内の小売店等から発生する食品ロスを削減するため、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！



【利用者】

お得に食品や商品を購入でき、気軽に食品ロス削減の取組に参加できる！
新しいお店の発見も・・・！



【お 店】

売れ残りそうなものを割引価格で販売！
食材を無駄にすることが減り、食品ロスの削減に！



【問い合わせ先】 鹿児島市資源政策課 TEL.099-216-1290

食育推進支援員を派遣します

食育に関する専門的な知識及び経験を有する「食育推進支援員」を派遣します。
食育に興味のある団体が開催する研修会などで、ぜひご活用ください。

- 対象 どなたでも（個人での利用はできません）
- 講座内容（例） ・栄養バランスのよい食事 ・朝食の大切さ
・郷土料理 ・食材の育て方 など
- 経費 支援員の謝金は市が負担します。
※遠方の場合のみ交通費等の負担をお願いする場合があります（要相談）

“丁寧で分かりやすい！”
“勉強になった”と好評の声を頂戴しています！



【申し込み・問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課 TEL.099-803-6861

食育に関連するイベント情報（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。

料理教室

親子で体験！夏の郷土料理教室

日時：7月下旬
場所：未定
内容：地域の農産物等を使った料理教室
料金：1人500円程度
主催・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）
TEL：099-216-1338

収穫体験

ぶどう狩り



日時：8～10月
場所：川路ぶどう園 ①第1農園（犬迫町 8936）
②第2農園（小野町 4791）
内容：農園でのブドウ収穫体験
料金：100gあたり180円～
※品種により料金が違います
主催・問合せ ①第1農園 TEL：090-4583-8022
②第2農園 TEL：099-238-0130
080-2799-9908
メール：aa@kawazi.com

