

## 基本目標2 「食」の楽しさを身に付けよう

### (1) 家庭地域における食育推進

- ①共食の推進
- ②食事マナー等の習得
- ③子育て世代に対する食育推進
- ④高齢者に対する食育推進
- ⑤男性に対する食育推進

高齢者を対象とした会食を通じた交流や一般成人を対象とした各種料理講座を開催し、地域の方々と楽しく食事する機会を設けました。

#### ①共食の推進

##### ア 小野市民館事業「高齢者会食交流」 【地域福祉課】

小野、下伊敷の12長寿会に呼びかけ会食を通じ交流を図りました。(1回につき2長寿会が参加)料理はボランティアの講座生などが作りました。

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で楽しく一日を過ごしていただき、元気生きがいを与えられるよう取り組みました。  
参加者:22名

#### ①共食の推進

##### イ 愛のふれあい会食事業 【長寿支援課】

65歳以上の家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、会食を行うボランティア団体等による給食サービスを提供することにより、高齢者の孤独感の解消、健康の保持及び生きがいづくりを促進し、高齢者の福祉の増進を図りました。

平成28年度6月実績  
実施団体 376団体  
実施回数 536回  
配食数 11,142食

#### ①共食の推進

##### ウ 公民館講座「プロに学ぶ料理教室」 【郡山公民館】

調理のプロに学びながら、ひと手間加えた料理の作り方を楽しみました。

対象者:市内に居住又は勤務する一般成人

6月2日(木)参加者6名

肉団子の甘酢あんかけ、焼きナスのしょうが風味サラダ、卵スープ、杏仁豆腐

6月16日(木)参加者5人

クリームチャウダー、サラダ、アンチョビ

6月23日(木)参加者6人

ふくさ寿司、小エビと三つ葉のかき揚げ、ごま団子

6月30日(木)参加者6人

煮込みハンバーグ、イカと野菜のマリネ、パウンドケーキ

#### ①共食の推進

##### エ 公民館講座「酒の肴料理教室」 【吉田公民館】

料理の基本を学び、簡単で美味しい「酒の肴」料理を作りました。

対象者:市内に居住又は勤務する一般成人

6月14日(火)参加者7名

シュウマイ、エビチリ、卵スープ、ご飯、杏仁豆腐

6月28日(火)参加者10名

豚の角煮、ナスとトマトとタマネギのオープン焼き、サラダ、オレンジゼリー

#### ①共食の推進

##### オ 公民館講座「こだわりのパスタ料理」 【城西公民館】

いろいろなパスタ料理を学びながら、自分なりのこだわりのパスタをつくりました。

対象者:市内に居住又は勤務する一般成人

6月16日(木)参加者23名

スパゲッティ・ボンゴレ(あさりのスパゲティ)

6月30日(木)参加者21名

ミートスパゲティ

#### ①共食の推進

##### カ 公民館講座「食卓を彩る家庭料理」 【鴨池公民館】

料理の基本を学び、身近な素材や季節感あふれる旬の素材を使った家庭料理の楽しさを味わいました。

6月2日(木)参加者14名

3色おにぎり、レモンバジルソーセージ、スモークサーモンのマリネ、チェリーケーキ

6月9日(木)参加者16名

スモークサーモンカップを始めとしたカップ料理9種

6月16日(木)参加者14名

ハーブの簡単ピザ、かつおのたたきイタリア風、パンナコッタ

## 基本目標2 「食」の楽しさを身に付けよう

### (1) 家庭地域における食育推進

- ①共食の推進
- ②食事マナー等の習得
- ③子育て世代に対する食育推進
- ④高齢者に対する食育推進
- ⑤男性に対する食育推進

保育所での食事マナー等の習得や高齢者の食生活の向上に取り組みました。

### ②食事マナー等の習得

「おなかがすいた」が聞こえる保育を目指して

【保育幼稚園課 三和保育園】

\* ペーパーサート(3歳未満児対象)

「スプーンちゃんとフォークちゃん」

3歳未満児にもわかりやすくマナーの話を取り入れました。

### ④高齢者に対する食育推進

心をつなぐ訪問給食事業【長寿支援課】

援護を必要とするひとり暮らし高齢者等に定期的な食事を提供し、安否確認を行うことにより、栄養及び献立が単調になりがちなひとり暮らしの高齢者等の食生活の向上及び孤独感の解消を図るとともに、配食に従事する者とのふれあいを通じて自立意欲を促し、高齢者の在宅福祉の推進を図りました。

平成28年度6月実績

利用者数 2,028名

配食数 昼食 27,055食、夕食 6,719食



鹿児島市食育推進キャラクター  
でこん丸

## 基本目標2 「食」の楽しさを身に付けよう

### (1) 家庭地域における食育推進

- ①共食の推進
- ②食事マナー等の習得
- ③子育て世代に対する食育推進
- ④高齢者に対する食育推進
- ⑤男性に対する食育推進

離乳食に関する相談や講話、親子料理教室等を開催し、子育て世代に向けた食育活動を展開しました。

#### ③子育て世代に対する食育推進

##### ア 育児サークル講話の実施 【中央保健センター】

テーマ「離乳食のすすめ方について」  
育児サークルから離乳食についての講話を依頼され、実施しました。

基本的な離乳食の流れと食事形態がわかりやすいように、フードモデル等の媒体を利用して、説明しました。

参加者：大人4名、幼児2名、乳児2名

#### ③子育て世代に対する食育推進

##### ウ 公民館講座「五感で学ぶ子育て講座」 【城西公民館】

子どもの健康を考えた調理実習を行いました。

対象者：市内に居住又は勤務する一般成人

6月21日(火)参加者6名  
色々おやき、野菜スープ、さつまいものヨー

#### ③子育て世代に対する食育推進

##### エ 生涯学習プラザ講座 「ニコニコファミリーの親子愛情手料理講座」 【生涯学習課】

栄養のバランスを考慮した安心して食べることができる簡単な料理について学習し、食育について考えるとともに、家族の絆を深める機会とするために開催しました。

6月19日(日)参加者11名  
「栄養のバランスを考えた簡単にできる子どものための料理実習」  
コーンのしゅうまい、マカロニサラダ、卵スープ、お豆腐白玉とフルーツのシロップ漬け

6月26日(日)参加者12名  
「子どもの苦手な野菜などおいしく食べるアイデア調理法の実習」  
中華ちまき、豚肉の野菜巻きカレー味、人参ケーキ

#### ③子育て世代に対する食育推進

##### イ 「いおの日」お魚料理教室の開催 【魚類市場】

近年、家庭で魚料理をする機会が減り、「魚離れ」の状況が続いており、特に、若い世代の方々の「魚離れ」が深刻であることから、子育て世代の方々に、水産物に親しみを持ってもらい、魚の栄養やおいさを伝えるために開催しました。

今回の料理教室では、地産地消の推進のため、郷土料理でもよく使われる「きびなご」をメインに調理を行い、手開き体験も行いました。

6月10日(金)「いおの日」  
※「いお」とは鹿児島弁で魚のこと。毎月10日を「いおの日」として魚食普及を図っています。  
対象者：小学校3年生までの子を持つ保護者  
参加者：15名  
献立：きびなご入りがね、鯛の潮煮、豆と麦のサラダ



#### ③子育て世代に対する食育推進

##### 親子で作ってグリーンティタイム！～松元お茶うけ編～

##### 【環境政策課(かごしま環境未来館)】

地元で採れる旬の食材が、栽培・輸送に無駄なエネルギーを使わない上に栄養価も高いということを、親子で実際に調理して学びました。

6月26日(日)参加者21名  
対象者：  
市内に在住又は通勤・通学する5歳以上の子どもとその保護者

## 基本目標2 「食」の楽しさを身に付けよう

### (1) 家庭地域における食育推進

- ①共食の推進
- ②食事マナー等の習得
- ③子育て世代に対する食育推進
- ④高齢者に対する食育推進
- ⑤男性に対する食育推進

公民館・地域福祉館等で男性を対象とした料理教室を開催し、料理の基本の楽しさ、健全な食生活について学ぶ機会を設けました。

#### ⑤男性に対する食育推進

##### ア 公民館講座「スピード簡単クッキング」 【喜入公民館】

気軽に簡単に手早く作ることのできる料理作りを学びました。

6月21日(火)参加者17名

夏カレー、季節の野菜サラダ(柚子こしょうドレッシング)、キラキラかんてん

6月28日(火)参加者19名

豚肉しょうが焼き、切干大根のごま酢和え、ジャガイモとタマネギの味噌汁、紅茶ゼリー

#### ⑤男性に対する食育推進

##### イ 公民館講座「お父さんの料理教室」 【武・田上公民館】

普段料理をする機会の少ない男性(父親)に、調理実習を通して、実際に味付けの仕方を学んだり、献立や栄養のバランスを考えるきっかけとなるよう開催しました。

6月7日(火)参加者19名

鱈のソテー梅ソース、山芋のめんたい和え、油揚げのピザ、きのこの南蛮風

6月14日(火)参加者18名

ぶっかけラーメン、いももち、くるとじゃこの佃煮

6月28日(火)参加者19名

厚揚げとひき肉のピリ辛炒め、かぼちゃサラダ、中華スープ

#### ⑤男性に対する食育推進

##### ウ 公民館講座「男性料理Ⅰ」 【中央公民館】

料理の基本と栄養のあり方を学び、身近な材料を使って実習しました。

6月24日(金)参加者16名

ハンバーグステーキ、イカと野菜のマリネ、野菜スープ

#### ⑤男性に対する食育推進

##### エ 公民館講座「男性料理入門」 【谷山市民会館】

料理の第一歩として、材料の量り方、切り方など基本を学びながら、素材を活かした手軽なおいしい料理を作るとともに、健全な食生活の実践を促進する。

6月9日(木)参加者22名

「たまご料理」

だし巻き卵、鶏肉のさっぱり焼、ほうれん草のおひたし、卵チャーハン

6月23日(木)参加者22名

「食パンを使って」

じゃこキャベツトースト、トマトサラダ、中華風コーンスープ、ちくわの磯辺揚げ

#### ⑤男性に対する食育推進

##### オ 小野市民館事業「男性料理教室」 【地域福祉館】

男性ならではの料理で、見た目は大雑把でも、低カロリーで体にやさしい料理を作り、会食を通じ親睦を図ることを目的として開催しました。

また、料理は女性の役目と決め付けしないで、家庭でも腕を揮ってもらい、料理を通じて家族の絆を深めてもらうきっかけとしました。

講師:食生活改善推進員

参加者:14名

## 基本目標2 「食」の楽しさを身に付けよう

### (2) 学校等における食育推進

### ①食への理解の推進

子どもの発達に応じた給食を提供し、望ましい食習慣の形成や食に関する理解を深める取組を行いました。

#### ②給食における食育の充実

ア 「おなかがすいた」が聞こえる保育を目指して

【保育幼稚園課 三和保育園】

\* 噛む大切さのお話(年長クラス)  
歯並び、脳の活性化・消化との関連について30回噛もう！を合言葉に取り組んでいます。

#### ②給食における食育の充実

イ 食育活動の取組

【保育幼稚園課 本名保育園】

\* 6月誕生会メニュー  
4・5歳児 13名で、かたつむりランチのトッピングをしました。  
うずらの卵が目で、ウインナーで体を作り、ケチャップで殻の形どりをしました。  
みんな楽しんで食べていました。

\* おやつ「ラップおにぎり」づくり  
4・5歳児 13名で、ひとりずつラップにご飯をのせ、にぎりました。  
5歳児は上手ににぎっていました。4歳児はお友達がするのを見ながらにぎっていました。

#### ②給食における食育の充実

ウ ラップおにぎりを作る

【保育幼稚園課 宮之浦保育所】

自分達でおにぎり作りを経験し、食に対して興味関心を持つため、4・5歳児 15名で、ラップおにぎりを作りました。

子ども達は自分達で握ったおにぎりだったので、とてもよく食べていました。

アンパンマンの顔や自分の顔など様々な顔が描かれていて、とても楽しく参加していました。



#### ②給食における食育の充実

エ みんなで楽しくクッキング

「作って食べるって楽しいね」

【保育幼稚園課 真砂保育園】

6月2日(木)3・4歳児25名  
「フライドポテトを作らしよう」  
じゃがいもとポテトが結び付いていない子ども達もいて、食材とできた料理を結び付ける機会になりました。

6月8日(水)3歳児15名  
「いもちチーズボール作り」  
焼ける音、におい、形の変化など興味を持って観察できました。

#### ②給食における食育の充実

オ 食に関する指導の実施

【保健体育課】

\* 実践校 鴨池中学校

- 1 「残食0の日」の設定・・・13学級中7学級が残食0に成功しました。
- 2 PTA保体部による取組・・・給食センター見学と試食会を実施しました。
- 3 本校のPTA新聞で食に関する記事の掲載(右図)
- 4 学校評議員による参観と試食・・・一日参観で、授業参観だけでなく給食参観と試食をしていただきました。
- 5 学校保健委員会での取組・・・学校医から魚の摂取について指導・助言があり、委員会だよりを通して全家庭に周知しました。

