

# 令和2年度 霧島市食育推進事業

(令和2年4月～令和3年3月)



## ・食育イベントの開催

### (1) 食育月間イベント(令和2年6月)

霧島市役所庁内において「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRする庁内放送を行いました。

- (1) 霧島市役所庁内放送(6月10日、15日、19日の15時)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知をした。
- (2) 霧島市役所庁内に食育の日PRのぼりを掲揚、「食育月間」周知ポスターの掲示。
- (3) 霧島市広報誌(6月号)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、主食・主菜、副菜をそろえた食事についてPRした。
- (4) FM きりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知をした。  
(放送日は、6月8日～10日)

### (2) 食生活改善普及月間及び食育の日の周知(令和2年9月)

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくためにFM きりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知をした。(放送日 9月3日、4日)

### (3) NPO 法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」への参加協力

(令和2年12月6日)

会場来場者 217人

主催者であるNPO 法人霧島食育研究会の今年度のテーマ「離れているけどつながっている」時空を超えて」に合わせて地場産物のパネル展示や野菜を展示し、霧島の旬の食材、郷土料理を知り、食卓に取り入れることを推進した「郷土の食材を使ったレシピ」や「こころも身体も元気になる食事」「野菜の力で健康になろう」リーフレットを配布した。

(展示野菜:さつまいも、ブロッコリー、カリフラワー、はやとうり、ししゆず)



(4) 健康福祉まつり（令和3年2月14日） 来場者 400人

食生活改善推進員と協働して作成した郷土の食材をつかった郷土料理や家庭料理のレシピと食育に関するアンケートを配布した。

(5) 食に関する情報発信

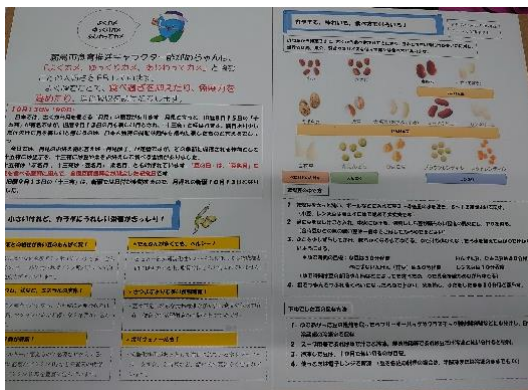
新型コロナウイルス感染症のため計画していたいろいろなイベントが中止となったため、不定期に食に関する情報の展示やレシピの配布をした。



パッククッキング（災害食）



バランスの良い食事



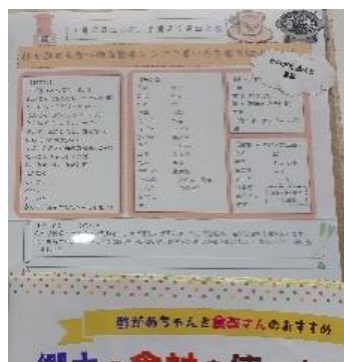
10月13日は豆の日



減塩について



おせち料理



体を温める食材



お雛祭り料理

・食育啓発パンフレット等の作成

\*食育推進リーフレット「郷土の食材を使ったレシピ」 A3 二つ折り(5,000部)

許がめちゃんとお改めんのおすすめ  
**郷土の食材を使ったレシピ**

平成27年に筑紫さん(福岡市食生活推進員)にご協力  
いたでして作成した「暮らしの郷土料理、行事食レシピ集」  
の第2弾、郷土料理や家庭料理のレシピです。食卓の旬の食材、  
郷土料理を知り、食卓に取り入れてみましょう。

**大根めし**  
材料 1人分(1人前)  
大根 300g  
人参 100g  
鶏肉(皮なし) 100g  
油揚げ 50g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**七草ずし(七福がゆ)**  
材料 1人分(1人前)  
お米 100g  
七草(水浸し) 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**餅餅(パーハン)**  
材料 1人分(1人前)  
餅もち 1個  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

汁物

**きびなごおからの味噌汁**  
材料 1人分(1人前)  
きびなご 100g  
おから 100g  
味噌 大さじ1  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**へちまのソーメン汁**  
材料 1人分(1人前)  
へちま 100g  
ソーメン 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

菓子

**芋ようかん**  
材料 1人分(1人前)  
芋 100g  
砂糖 大さじ1  
油揚げ 50g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**ももプリン**  
材料 1人分(1人前)  
もも 100g  
プリン 100g  
砂糖 大さじ1  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**きりしまの旬の食材を食卓に!**

筑紫県では、生産者が活躍するクラス、市場からの  
産物が溢れています。本県を代表する農産物を「か  
しまブランド」商品として開発し、販売しています。

筑紫県産品マップ

TEL:0995-45-5111 http://www.city.akihaba.jp

**芋んかん(芋の揚げつけ)**  
材料 1人分(1人前)  
芋 100g  
揚げ油 適量  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**豚肉の煮物**  
材料 1人分(1人前)  
豚肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**栗野餅と鶏肉の味噌汁**  
材料 1人分(1人前)  
栗野餅 1個  
鶏肉 100g  
味噌 大さじ1  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**鶏肉の煮物**  
材料 1人分(1人前)  
鶏肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**鶏肉の煮物**  
材料 1人分(1人前)  
鶏肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**鶏肉の煮物**  
材料 1人分(1人前)  
鶏肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**ごぼうサラダ**  
材料 1人分(1人前)  
ごぼう 100g  
サラダ油 大さじ1  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**押し大根のきんぴら**  
材料 1人分(1人前)  
押し大根 100g  
きんぴら 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**ごきんぎょの揚げかき**  
材料 1人分(1人前)  
ごきんぎょ 100g  
揚げ油 適量  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**ニラの漬付け物**  
材料 1人分(1人前)  
ニラ 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**茶漬のふりかけ**  
材料 1人分(1人前)  
茶漬 100g  
ふりかけ 大さじ1  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々

**ピーナツ豆腐(筑紫県産品!)**  
材料 1人分(1人前)  
ピーナツ豆腐 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ごま油 少々