

# 毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

県民の皆様、「食育」や「地産地消」の取組を進めていただく日としています。家族や仲間  
で、鹿児島県の旬の素材を取り入れた食事をしながら、日頃の食生活について考えたり、話し  
合ったりしてみましょう！

～かごしまの食で、健康で豊かな食生活を～

## かごしまの秋の郷土料理を紹介します



ゆで落花生と肉、野菜を入れて炊き込む  
**つあんつあん**

「つあんつあん」は  
「ご飯、ご飯」の意味  
があるという説も・・・



かごしまの伝統的なご飯  
**からいもご飯**



米から作るあつたか飲み物  
**甘酒**



画像提供：NPO法人 霧島食育研究会

形がカニに似ていることから名前がついた  
**がね**



さばと大根を甘酢であえる  
**もんこんなます**



こってり濃厚な味噌だれと  
**さといも田楽**

お茶請け  
にどうぞ



懐かしいさつまいものお餅  
**ねったぼ**



画像提供：NPO法人 霧島食育研究会