

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な協力をもち、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。

## 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

県内でも、食育月間として、地域や市町村において食や農林漁業体験の取組が行われています。（写真は令和3年度の実績）



地域のお茶について学ぶ小学生



季節の野菜を使った調理実習



小学校での食に関する授業



食育に関する展示

鹿児島県は、南北600kmに及ぶ広大な県土と豊かな自然の中で生産される農林水産物があります。また各地域では多彩な食文化が育まれています。

この機会に、鹿児島県産の食材を使った地産地消料理や伝統食材など地場産物を活かした郷土料理を作ってみてはいかがでしょうか。



さつま芋しじみ



がね



油ラーメン

「かごしまの食ウェブサイト」に郷土料理レシピを掲載しています！ →



かごしまの食ウェブサイト  
http://www.kagoshima-shoku.com/

## 毎月第3土曜日は かごしま活き生き食の日

かごしま活き生き食の日は、県民一人ひとりが家庭や地域において県産の食材や食文化を生かした食育及び地産地消の取組を推進する日として県が定めています。



旬の食材を味わい、  
みんなで食事を楽し  
みましょう



地域の農林水産業  
や郷土料理に親しみ、  
豊かな食文化を伝  
えましょう



「かごしま版食事  
バランスガイド」を  
参考に料理の組合せ  
を考えて、バランスのよい  
食事を心がけましょう

県産食材を買ったり、食べたりする  
など、簡単なことから実践してみま  
しょう。



## 住み慣れた島でいつまでも暮らすために ～「食」と「健康」をサポート～

### 第6回食育活動表彰で十島村食生活改善推員連絡協議会が 農林水産大臣賞受賞!!

#### 子どもたちの自立に向けた食育活動

十島村には高等学校がないため、大半の子どもたちは中学卒業と同時に親元を離れます。それまでに料理の基本を身につけ、健全な食生活を実践し、生きる力を身につけてほしいという住民の切実な思いがあり、各島で親子クッキングを実施しています。また地域に伝わる郷土要理実習など、島ならではの食の学びの機会を提供しています。



島の食材を使った親子クッキング



南北160kmに7つの有人離島を有する十島村において村民の願いである「住み慣れた島でいつまでも暮らす」ため、「豊かな自然のめぐみ」「風土が育んだ独自の食文化」「住民の繋がり」を生かし、「食」と「健康」の面から住民をサポートする取組を展開

#### 高齢者支援

料理を渡すだけでなく、各家庭の実情に合わせて、高齢者の自宅で一緒に料理を盛り付けたり、食事に係るきめ細かな相談を行っています。



島の食材を使った食生活について啓発

会員で協力しながら「食改さんの健康食堂」を運営

#### 地域の食材を使ったメニューで食生活改善の啓発

村内には食堂がないことから「食改さんの健康食堂」を開催。地域の食材をふんだんに使ったバランスのよい栄養のあるメニューを作り、食事をしながら交流するなど、食生活改善の啓発を行っています。



#### 災害時の備え

毎年のように台風などの自然災害に見舞われる十島村において、災害時の備えは重要な課題です。災害時だからこそ、普段と変わらない食事で住民を安心させたいと、ポリ袋に食材と調味料を入れて加熱調理する「バッククッキング」などの実習の取組が、実際の台風時に大変役立ちました。



←バッククッキングの実習

会員のみなさん ↓



担当課：農政課