

市立幼稚園協会



先生に教わったとおりに植えました。

もうすぐ秋の収穫です。大きなお芋がとれるといいな♪

様々な農業体験を通じて、食べ物の大切さなどを教えています。
※鹿屋農業高校の「ふれあい農園」で、サツマイモの苗植え体験を行いました。

食生活改善推進員連絡協議会



男性料理教室の様子

親子料理教室の様子

子どもから高齢者までが健全な食生活を実践できる健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育活動を行っています。

地域で、「親子料理教室」や「男性料理教室」等を開催し、地産地消や郷土料理の継承に取り組んでいます。

食育と生活習慣病は密接な関係があります

～生活習慣病予防のために、食生活を見直しましょう～

1. 食事はまず、3つの器（主食・主菜・副菜）できちんと摂りましょう。

1回の食事で「主食」「主菜」「副菜」をそろえることで、栄養バランスが良くなります。

主食

炭水化物などの供給源である
ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理

主菜

タンパク質の供給源である肉、魚、大豆、大豆製品などを主材料とする料理

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



乳製品や果物をプラスするとさらに充実

2. 適正体重の確認で肥満予防に努めましょう。

BMI（体格指数）を知っていますか。BMIとは、肥満の判定に用いられる指数です。自分のBMIを計算してみましょう。そして、BMIが25を超えないように生活習慣を見直しましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIが・・・
18.5未満 → やせ
18.5以上25未満 → 標準
25以上 → 肥満

※もっとも疾病の少ないBMIは22と言われており、このときの体重が標準体重です。

3. 安心安全で新鮮な地元の食材でおいしい食事をしましょう。

地元の食材は、おいしさや鮮度はもちろん、生産者と消費者の顔が見える安心安全な食材です。新鮮で栄養価の高い旬の地域食材を活用し、伝統的な食文化を守ることは食生活の改善を通じた健康づくりにもつながります。家庭や地域が一体となって、食育と地産地消に取り組みましょう。

食育に関する鹿屋市の取組

鹿屋市においては、これまで教育分野・健康福祉分野・農政分野それぞれで、食育・地産地消に関するさまざまな取組を行ってきました。今後、さらに推進していくためには、多様な関係者が連携・協力して取り組んでいく必要があります。そこで、各分野で行われている事業を体系的に取りまとめ、関係機関が連携して取り組めるような体制を確立するために、「かのや“食”と“農”交流推進計画（仮称）」を策定することになりました。

現在、計画策定にむけて、策定協議会及びワーキンググループを設立し、各分野の専門家が集まって話し合いを進めています。

みんなで食育・楽しく食育

～鹿屋市健康づくり推進市民会議栄養食生活班の食育活動を紹介します～

※鹿屋市健康づくり推進市民会議とは・・・健康づくりの関係機関の代表者がボランティアで集り、市民主体の健康づくりを推進する会議です。

鹿屋市食品衛生協会



市食品衛生協会は、食品に関する業態の人が集い、食中毒等の事故を防ぐ事業を行っています。

衛生的な食品を提供し、消費者の健康を保護します。

※食品衛生協会は、日本食品衛生協会を中心に全国に59支部（都道府県、指定都市）・758支所（保健所管内）が設置されています。

在宅栄養士会



お気軽にご相談ください

栄養士又は管理栄養士の資格を活かし、市の保健事業をサポートしています。

乳幼児健診での離乳食指導、特定健康診査・長寿健診後の栄養相談など、ライフステージに応じた様々な食生活改善指導を行っています。

肝属地区学校栄養職員連絡協議会



学校給食展の様子



「早ね・早おき・朝ごはん」運動ロゴマーク

学校給食への地場産物の活用や郷土料理の活用に取り組んでいます。

また、栄養バランスのとれた献立で健康な体を作るとともに、子どものころから規則正しい生活リズムが身につくよう「早ね・早おき・朝ごはん」運動などにも取り組んでいます。

JA鹿児島きもつき



「みんなのよい食プロジェクト」シンボルマーク：笑味ちゃん

食農教育活動「めぐりスクール」を開校しています。食と農を通じて、子どもたちに次のことを伝えていきます。

- ☆命の尊さ
- ☆食べる喜び
- ☆地域の食文化
- ☆感謝の気持ち
- ☆農業のすばらしさ
- ☆ふるさとのすばらしさ

※第1回は、昔ながらの手植えによる“田植え体験”を行いました。