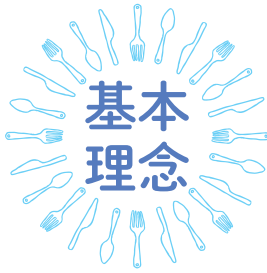


第3次 かのや「食」と「農」交流推進計画 [概要版]



みんなですすめよう！ 笑顔あふれるかのやの食育

～ 健康で豊かな食生活の実現 ～

基本目標①

「健康」～ 食で健康増進 ～

- 規則正しい食習慣を身につける
- 心と身体 の健康増進



😊 バランスのとれた食事をとろう

食のグローバル化が進み、和食だけではなく、食事の幅が大きく広がりました。食事の組み合わせを考えるとときには、特定の食材や成分に偏らないよう、栄養バランスのとれた料理や食品を選んでみましょう。

- 主 食…… ご飯、パン、穀類、いも類
主 菜…… 魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたもの
副菜・汁…… 野菜、きのこ、いも、海藻が入ったおかず

基本目標②

「交流」～ 食の交流推進 ～

- 地産地消の推進
- みんなで食を楽しむ



😊 鹿屋市でとれる「今が旬」の食材を使おう

「地産地消」は、私たちの地域で生産された農林水産物（＝地場産物）を私たちの地域で消費することです。「地産地消」は「生産者」と「消費者」の距離が近く、作った人の顔が見えやすいとともに、新鮮で旬の農林水産物を入手しやすいので、安心感と信頼感が高まります。また、地場産物を知ることで、郷土料理や行事食に触れる機会も増えるので、郷土愛を育むことにもつながります。家庭や飲食店、お惣菜屋さんなど、皆さんが食材を選ぶとき「鹿屋産（又は県内産）」の表示があるか見てみましょう。

基本目標③

「学び」～ 食を通じた学び ～

- 食べ物やつくる人への感謝の心を育てる
- 食べ物を選択する力を身につける

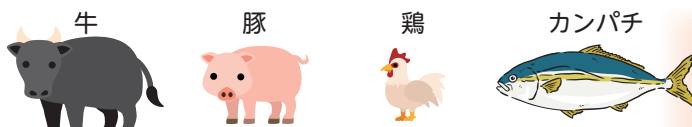


😊 あいさつの意味

「いただきます」…私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつします。

「ごちそうさま」…「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつします。

食べ物への感謝の気持ちや世界に通じる「もったいない」の精神を大切に、食品ロスを減らしましょう。



一年通しておいしくいただけます。



ごぼう
(8～10月)

さつまいも
(8～10月)

ナス
(7～10月)

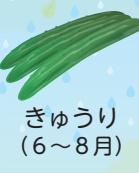
鹿屋の
主な
旬の食材



茶
(4～7月)



ばれいしょ
(5～6月)



きゅうり
(6～8月)



水稻
(7～9月)



葉ネギ
(7～1月)



ピーマン
(7～10月)

新ごぼう
(1～3月)

キャベツ
(1～3月)



ブロッコリー
(11～3月)



人参
(11～1月)



大根
(11～1月)



白ネギ
(11～2月)



里芋
(11～2月)