

志布志市食育推進計画

(第2次)



令和7年3月



鹿児島県志布志市



はじめに

「食」は、人の生命と健康を維持する上で根源をなすものです。

全ての市民が、生涯にわたって生き生きと健康に暮らすことや、次世代を担う子どもたちが、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。

近年は、健康志向や食の安全・安心に対する関心が高まる一方で、ライフスタイルや食に関係する環境・価値観が多様化し、健康的な食生活を送れない場面が増加している状況により、生活習慣病の増加や地域・家庭による伝統的な食文化を継承する機会の減少などの様々な問題が生じています。

そのような中、国は平成 17 年 7 月に食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）を施行し、これに基づき食育推進計画を作成しています。

志布志市においても、地域の食をめぐる実情を踏まえた上で、肥沃な大地と志布志湾の恵みからなる地域資源を活用して、平成 27 年 3 月に「志布志市食育推進計画（第 1 次）」を策定し食育を推進してきたところです。

しかしながら、ライフスタイルの多様化をはじめ、少子高齢化による人口減少や世界情勢などにより、「食」をめぐる環境はこれまで以上に厳しくなると考えています。

これらを踏まえて、市民の皆様への調査により明らかとなった課題などを整理し計画の見直しを行い、「志布志市食育推進計画（第 2 次）」を策定いたしました。

この計画は、改めて健全な食環境を意識して、市民一人一人が地域資源を大切にし、食に関する正しい知識を学び、生涯にわたり健やかで豊かな食生活が送れることを目指しています。

今後も、市民の皆様や関係機関・団体等の皆様と連携して食育の推進に努めてまいりたいと考えておりますので御理解と御協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定に当たり、貴重な御意見、御提言を賜り、御尽力いただきました策定委員及び関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

令和 7 年 3 月

志布志市長 下平晴行

目次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 志布志市の現状と課題

- 1 本市の人口動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 調査結果からみる“食”をめぐる現状と課題・・・・ 4

第3章 基本目標と施策

- 1 基本目標（めざす姿）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 2 食育推進のための方策・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

第4章 施策の展開

- 1 家庭と地域における「食育」の推進・・・・・・・・・・ 12
- 2 保育所（園）・幼稚園・学校における「食育」の推進 ・・ 12
- 3 生産者と消費者の交流による地産地消の推進・・・・ 13
- 4 食育に関する情報の発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

第5章 計画実現に向けて

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 2 計画の数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

【資料編】

- 1 食育基本法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 2 志布志市食育推進計画策定委員会設置要領・・・・・・ 25
- 3 志布志市食育推進計画策定委員会委員名簿・・・・・・ 27
- 4 鹿児島版 食事バランスガイド・・・・・・・・・・・・・・ 28



第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせないものです。また、私たちが健やかで心豊かな生活を営むためには、日頃から健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。このことから、国は、平成 17 年 7 月に食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）を施行し、これに伴い、国、都道府県、市町村は、関係機関・団体等多様な関係者ととともに食育を推進してきたところです。

しかし、高齢化が進行する中で、依然として健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食の拡大など、私たちの暮らし方や食に関する価値観も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増え、古くから各地域で育まれてきた伝統的な食文化が失われていくことが危惧されています。

また、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及し、農林水産業や食品産業にも甚大な影響を与え、食を見つめ直す契機となっています。

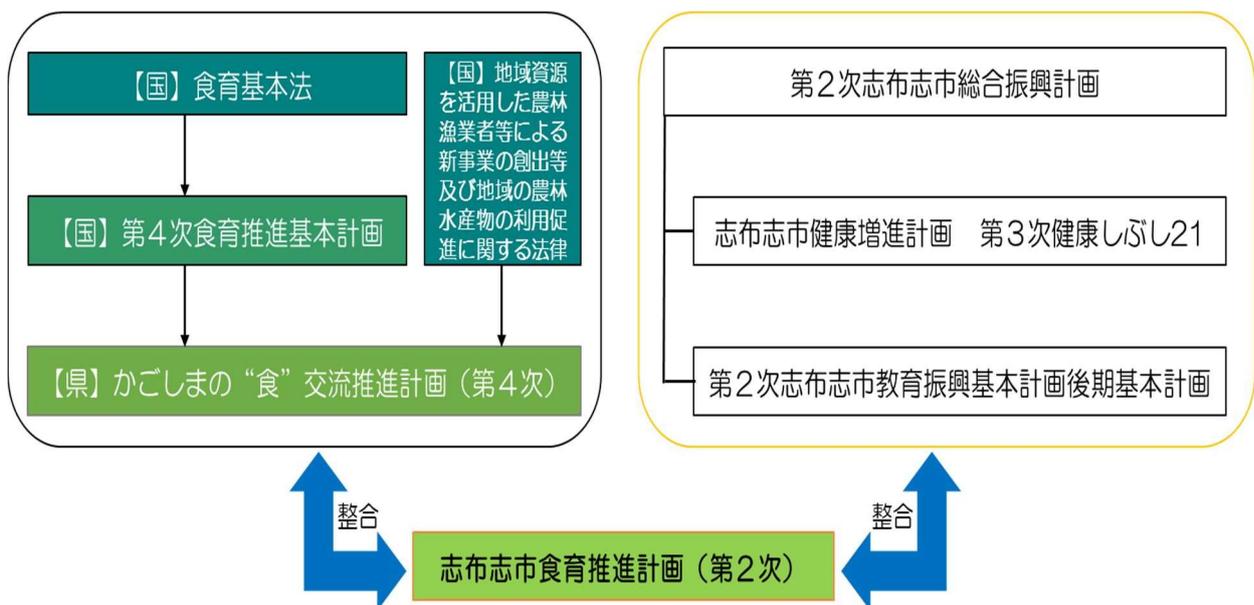
このような情勢から、国は、「第4次食育推進計画」を策定し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するとしており、鹿児島県においても県民の健康で豊かな食生活の更なる普及定着を進めるために「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」を策定しています。

このようなことから、本市では多様化する「食」の取り巻く環境などを踏まえ、肥沃な大地と海の恵みなど地域資源を生かした「地産地消」を基本として、市民一人一人が健康で豊かな食生活を送り、生涯にわたり生き生きと生活できることを推進するために「志布志市食育推進計画（第2次）」を策定します。

2 計画の位置付け

この計画は、「食育基本法」第 18 条第 1 項の規定に基づく市町村食育推進計画及び「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成 22 年法律第 67 号）」第 41 条第 1 項の規定に基づく志布志市農林水産物の利用促進計画として位置付けるものです。

また、国の「第 4 次食育推進基本計画」や鹿児島県の「かごしまの“食”交流推進計画（第 4 次）」をはじめ、本市の上位計画である「第 2 次志布志市総合振興計画」や「第 3 次健康しぶし 21」など関連する計画との整合を図り、一体的な食育の推進を図るものです。



3 計画期間

計画の期間は、令和 7（2025）年度から令和 16（2034）年度までの 10 年間とします。なお、中間年度にあたる令和 11（2029）年度には、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

食育とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



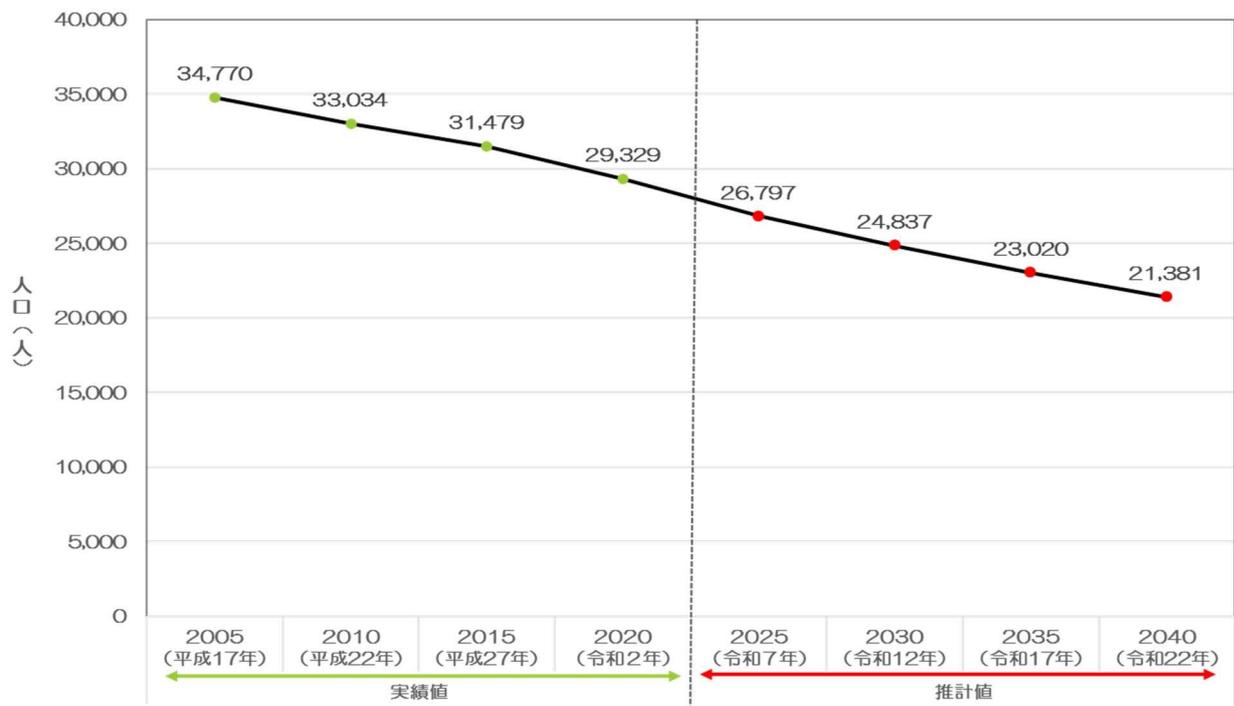
第2章 志布志市の現状と課題

1 本市の人口動向

本市の総人口は、令和2年10月時点（令和2年国勢調査）で29,329人となり、平成27年10月時点と比較すると、5年間で2,150人（6.8%）減少しています。また、年齢区分別の推移割合をみると、15歳未満の年少人口は、約13.8%とほぼ横ばいとなっていますが、15歳から64歳までの生産人口は減少し、65歳以上の老年人口は増加しています。

今後も人口減少が続く見込みで、さらに少子高齢化が進むことが予想されています。

【図1】 志布志市の総人口の推移・推計



区 分	2005 (平成17年)	2010 (平成22年)	2015 (平成27年)	2020 (令和2年)
年少人口 (15歳未満)	4,867 人	4,483 人	4,302 人	4,016 人
	14.0 %	13.6 %	13.7 %	13.8 %
生産人口 (15歳～64歳)	19,549 人	18,511 人	16,783 人	14,579 人
	56.3 %	56.1 %	53.4 %	50.1 %
老年人口 (65歳以上)	10,282 人	10,008 人	10,329 人	10,513 人
	29.6 %	30.3 %	32.9 %	36.1 %
総人口	34,770 人	33,034 人	31,479 人	29,329 人

出典：【実績値】：総務省「国勢調査」

【推計値】：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2023）令和5年推計」

※総人口には年齢不詳人口を含む。割合は年齢不詳人口を除いて算出。

2 調査結果からみる“食”をめぐる現状と課題

本市では、志布志市健康増進計画「第3次健康しぶし21」（令和7年3月策定）の基礎資料として、市民の健康に関する意識や栄養、生活習慣などの状況を把握するためのアンケート「志布志市健康に関する生活習慣調査」を実施しています。ここでは、この調査を踏まえて“食”をめぐる現状と課題を整理します。

(1) 朝食の摂取状況

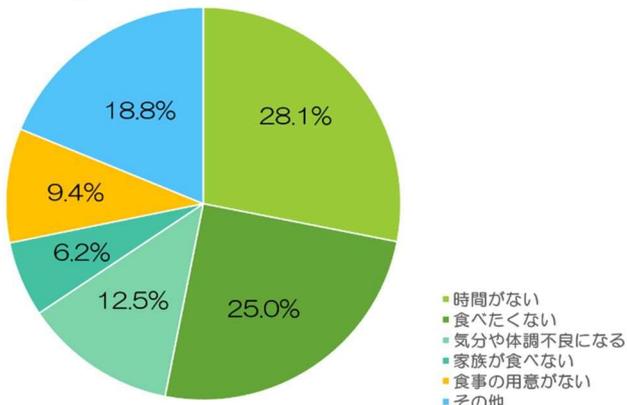
朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が全ての区分で8割以上となっています。

欠食については、5歳児から年齢が高くなるにつれて、増加する傾向がみられます。欠食の理由を質問したところ、小中学生においては、通学など時間的な制約や食欲がないことが多く上げられ、一般では「食べる習慣がない」が最も多く、次いで「食欲がない」との状況から、家庭の生活環境や朝食を食べない習慣が課題となっています。

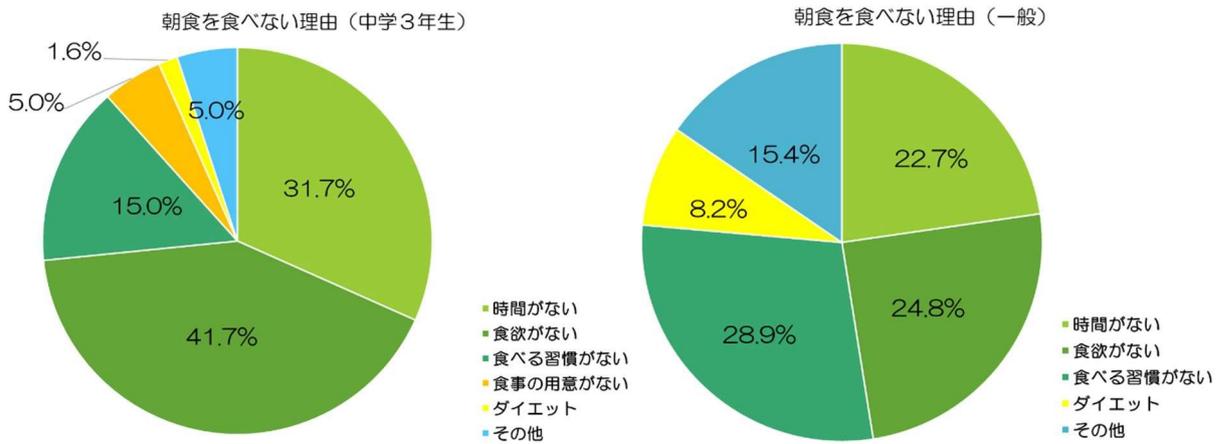
【図2】 朝食の摂取状況



【図3-1】 朝食を食べない理由（小学5年生）



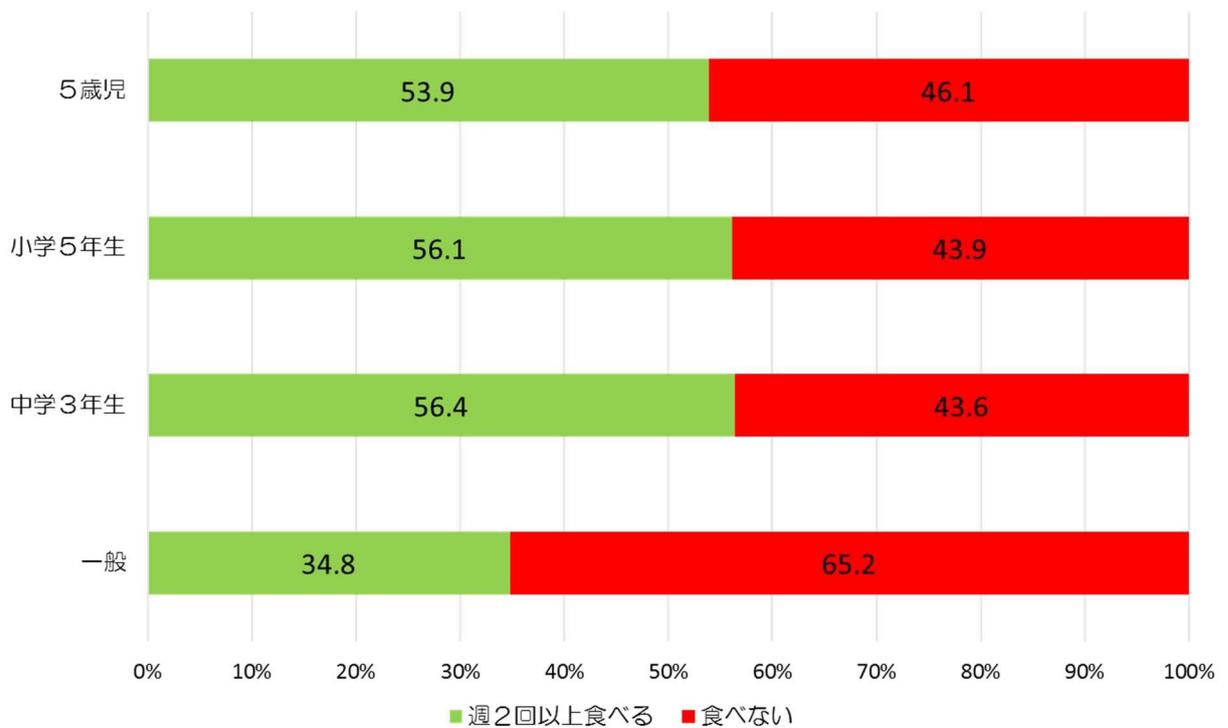
【図3-2】



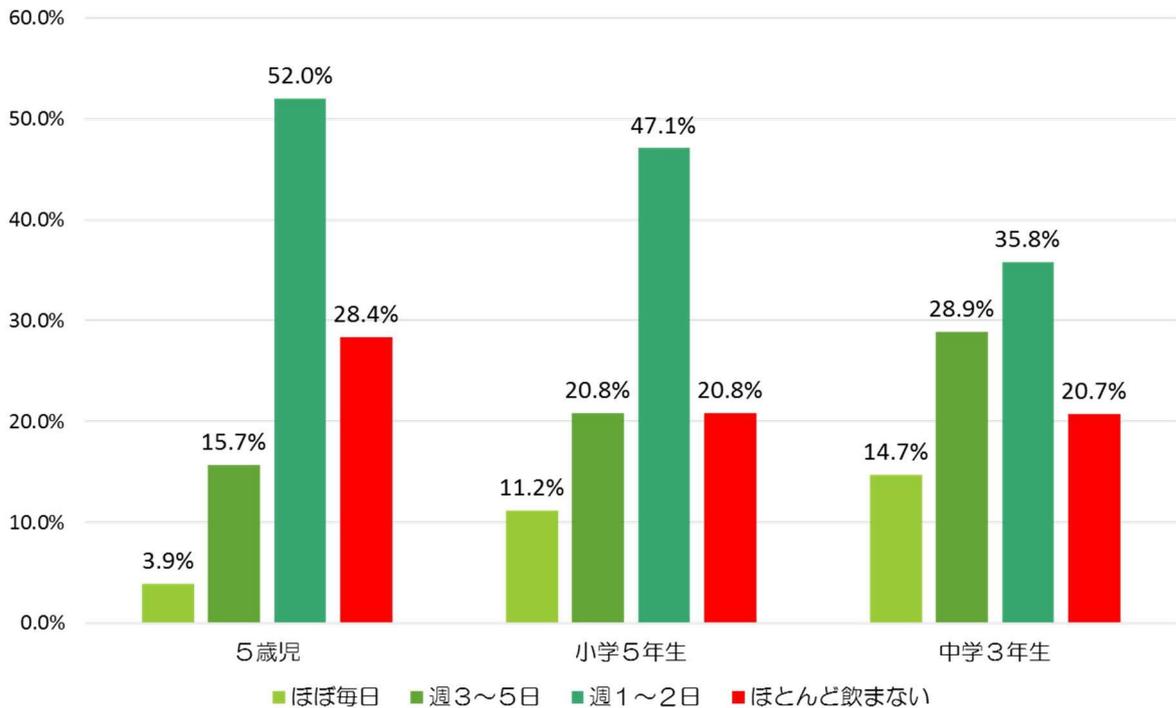
(2) 夕食後の間食・甘い飲み物を飲む頻度

5歳児、小中学生の5割強、一般の3割強が週2回以上、夕食後に間食している状況で、甘い飲料を習慣的に摂取する傾向がみられます。特に、肥満度が高い一般の層では、間食頻度も高くなる傾向がみられていることから、肥満等防止に向けた家庭での栄養バランスと食生活の改善が課題となっています。

【図4】 夕食後の間食



【図5】 甘い飲み物を飲む頻度

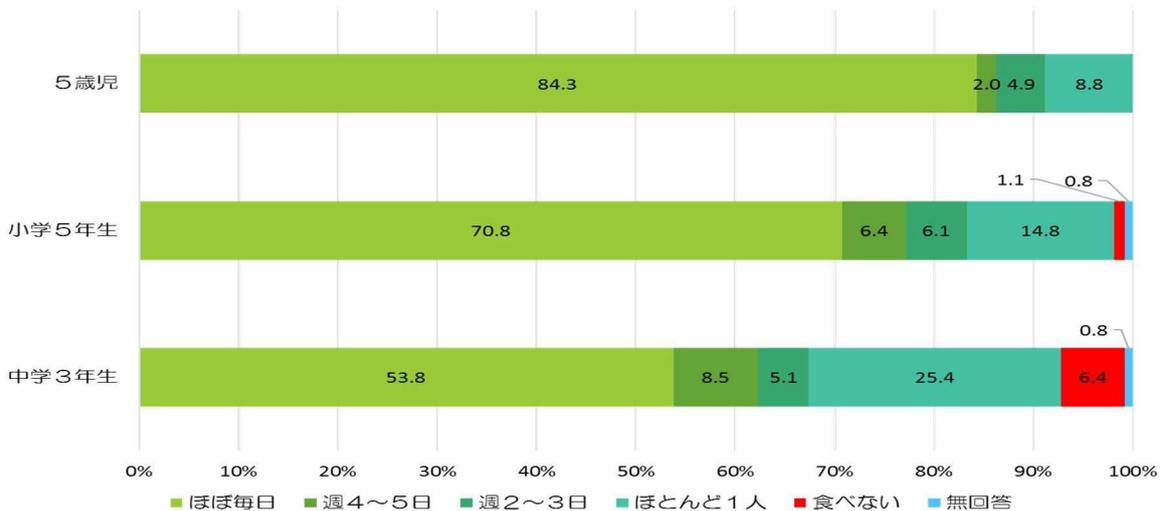


(3) 家庭での共食状況

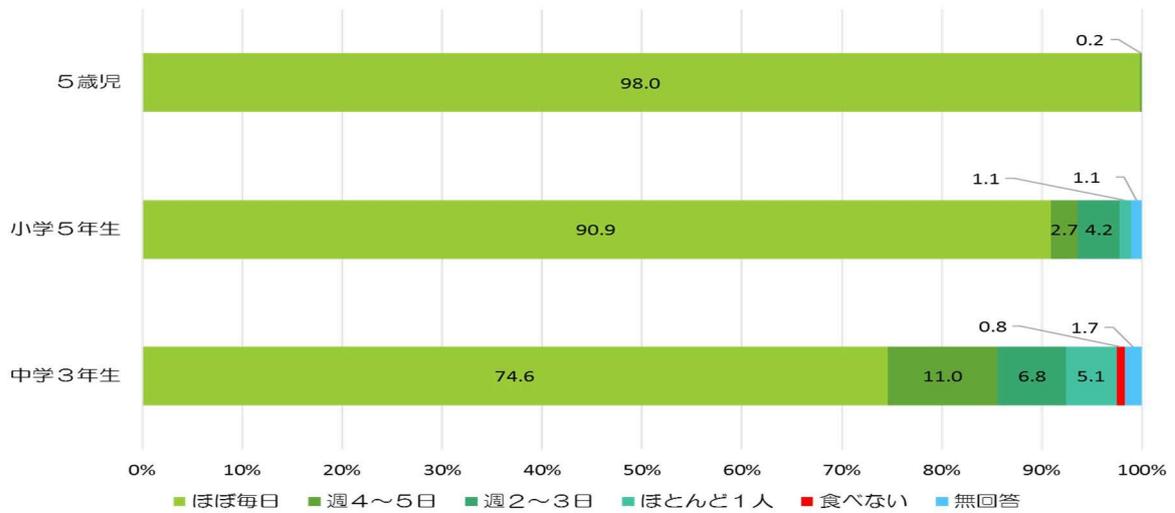
「ほぼ毎日」家族の誰かと一緒に食事をしている家庭は、5歳児の場合、朝食で8割以上、夕食で約10割に近い状況です。小学5年生になると、朝食が7割、夕食で9割を超え、中学3年生では、朝食で5割強、夕食で7割強となっています。

家族の誰かと食事をする割合は、年齢が高くなるにつれて減少していく傾向がみられます。ライフスタイルの多様化により、一緒に食事をすることの楽しさをはじめ、料理・栄養等の知識や食習慣、食事のマナーの習得などの機会の減少が課題となっています。

【図6-1】 家庭での共食状況（朝食）



【図6-2】 家庭での共食状況（夕食）



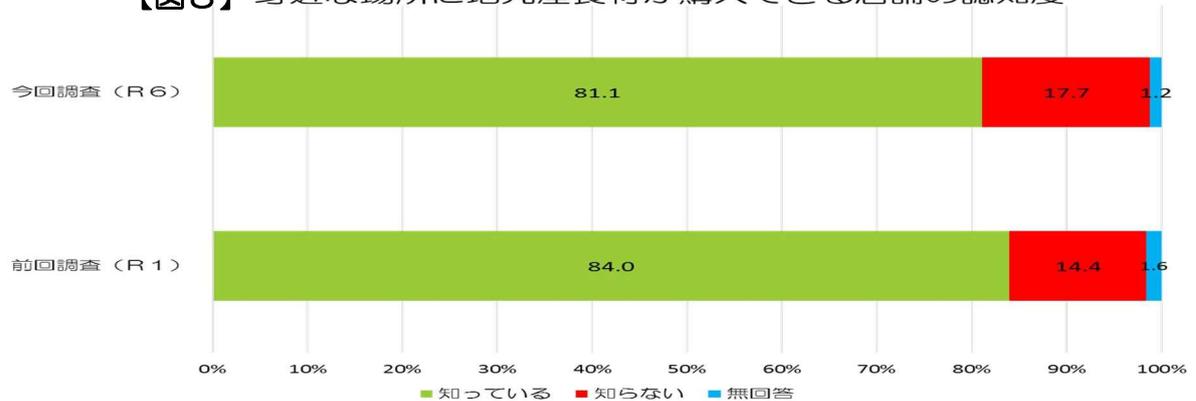
（4）地産地消の状況

普段の食事に地元産の食材を取り入れるようにしている人は、7割を超えています。前回調査と比較すると約5%減少しています。また、身近な場所に地元食材が購入できる店舗の認知度も8割を超えています。約3%減少しています。現時点では、地元食材に対する意識は高い傾向ですが、引き続き、地産地消への意識の維持・向上に取り組む必要があります。

【図7】 地元産食材の利用状況



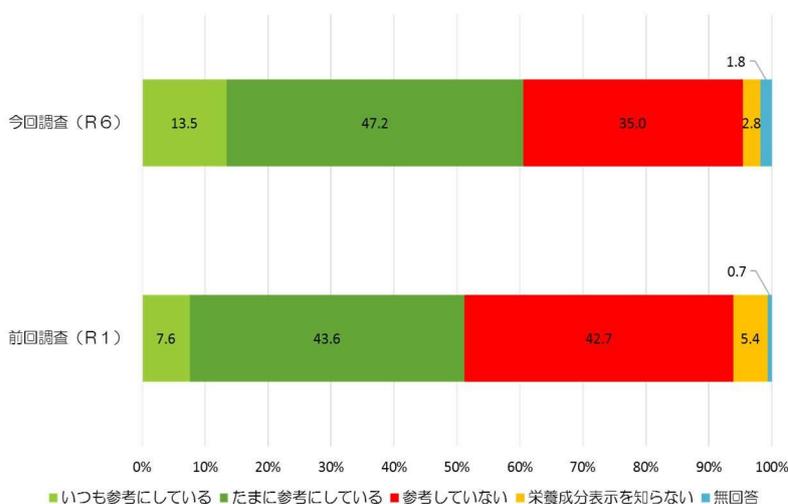
【図8】 身近な場所に地元産食材が購入できる店舗の認知度



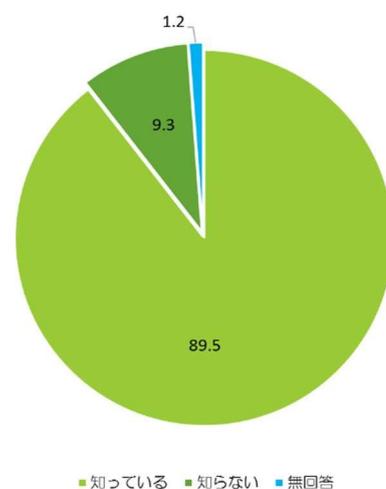
(5) 栄養バランスのとれた“食”の認識と摂取状況

食料品の買物や外食の際に栄養成分表示を意識している割合は、前回の調査時から1割程度増加しています。また、主食・主菜・副菜についての認識調査では、9割の方が認識しているとの結果から、栄養バランスのとれた食事への関心は高いことが伺えます。その一方で、主食・主菜・副菜の3つを週4～5日以上そろえている食事の割合は、5歳児で5割強、一般では6割となつていますが、依然として栄養バランスのとれた食事の摂取率の向上が課題となっています。

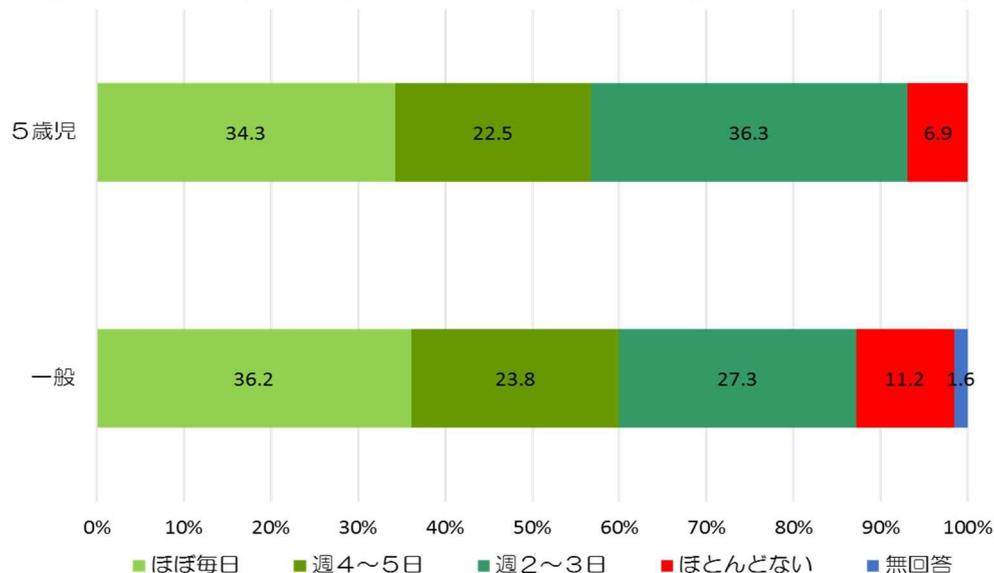
【図9】 食品の栄養成分表示の参考率（買物・外食時）



【図10】 主食・主菜・副菜の認識度



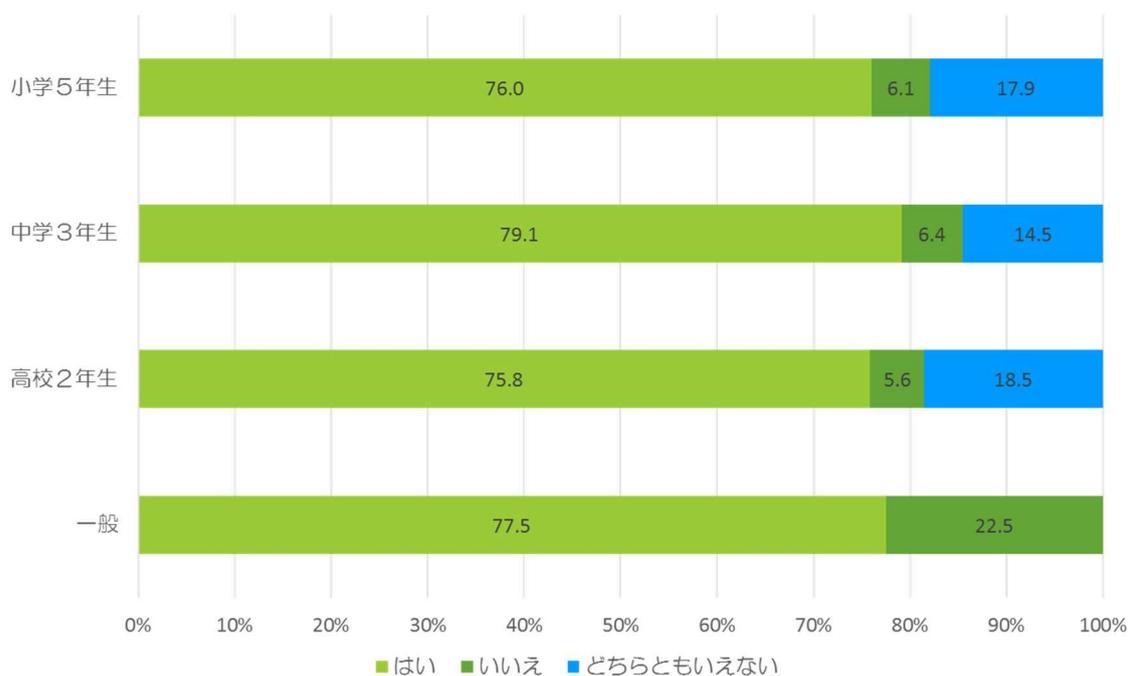
【図11】 主食・主菜・副菜の3つをそろえた食事（1日2回以上）



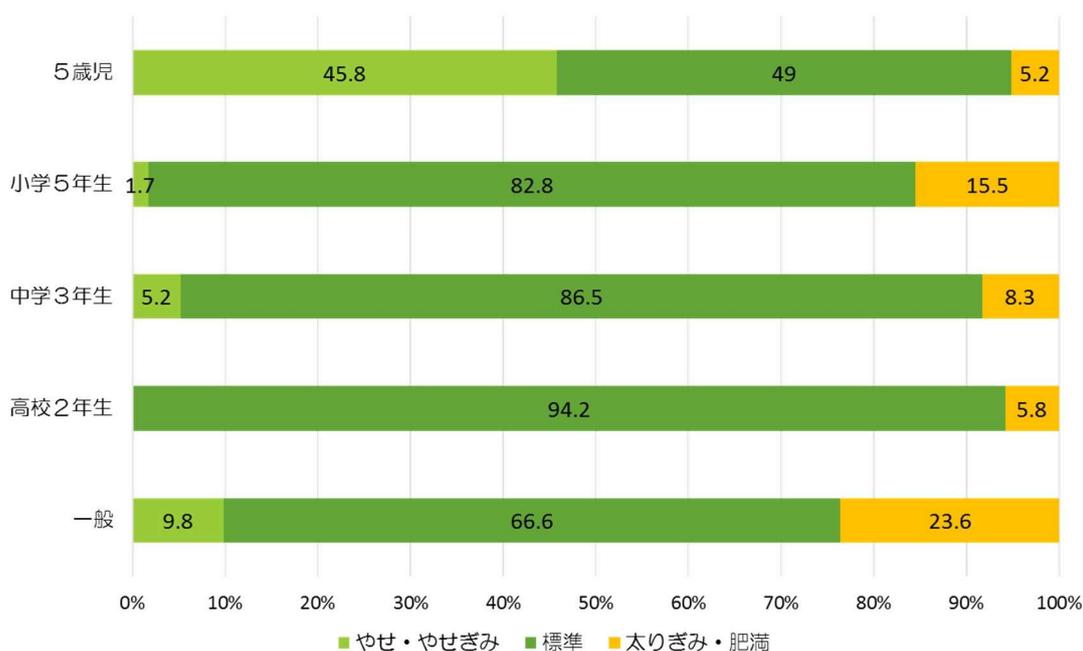
(6) 主観的健康観と肥満度

主観的健康観についてみると、自身の健康状態について「健康」と回答した人は調査を行った区分全体の7割以上が自身を「健康」と認識しています。また、肥満に該当する割合をみると、学童期から青年期へ上がっていくにつれて肥満の割合が減少していますが、小学5年生 15.5%、一般 23.6%に肥満がみられるため、肥満解消に向けた食環境などの改善が必要です。

【図 12】 自身の健康観（健康ですか）



【図 13】 肥満の割合



(7) “食”をめぐる現状と課題のまとめ

“食”は、生命の維持に加え、健康で豊かな生活を送るために欠くことのできないものです。日頃から適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を進めて、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。また、健康で生き生きと暮らすためには、主観的に「健康である」と感じることも大切です。

本市では、調査結果から、小学5年生と一般の2割程度が太りぎみ・肥満となっていますが、主観的な健康観では、全体の7割以上の方が自身を健康であると認識しています。

“食”に関する現状では、子どもたちは、甘い飲料を習慣的に摂取する傾向がみられ、間食の頻度も高い状況です。また、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事については、週に4～5日以上で1日2食以上摂取している割合が、5歳児で5割強、一般で6割に留まっています。

このことから、市民が健康で豊かな生活を送るために、肥満、メタボリックシンドロームなど多くの生活習慣病予防や栄養バランスなどの食生活に関する取組・情報を積極的に発信していく必要があります。



第3章 基本目標と施策

1 基本目標（めざす姿）

環境と調和のとれた地産地消による健康で豊かな食生活

「食」は、私たちが健やかに生きていく上で欠かせないものです。

本計画では、肥沃な志布志市の大地で生産された良質な農畜産物や志布志湾の恵みを生かし、全ての市民がこの社会で生きる上での様々な経験を通じて、食に関する正しい知識を学び、生涯にわたり心と体を育み、健やかで豊かな食生活が送れることを目指します。

2 食育推進のための方策

ライフステージに合わせた食育の推進

- ①家庭と地域における「食育」の推進
- ②保育所（園）・幼稚園・学校における「食育」の推進

効果的に食育を推進するための取組

- ③生産者と消費者の交流による地産地消の推進
- ④食育に関する情報の発信

第4章 施策の展開

1 家庭と地域における「食育」の推進

家庭では、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、生涯にわたって切れ目なく心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

なかでも、朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床などの基本的な生活習慣の影響が考えられます。

社会環境の変化や生活習慣の多様化等により、食に対する意識の希薄化がみられる中で、家庭における食育の推進は重要であることから、まずは家庭と地域において、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を推進します。

【具体的な取組】

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を付ける
- ・朝食を毎日摂取する
- ・1日に1回は、家族や友人などと一緒に食事を楽しむ
- ・共食で食事のマナーを身に付ける
- ・主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事に努める
- ・乳幼児には、適量のおやつを与え、甘い飲料を控える
- ・夕食後の間食を控える
- ・塩分や1日に必要な野菜摂取量を認識し、意識して野菜を摂取する
- ・食品の栄養成分表示の確認をする
- ・自身の適正体重を認識し、定期的に体重測定を行う



2 保育所（園）・幼稚園・学校における「食育」の推進

社会状況の変化に伴って、子どもたちの食の乱れや健康への影響がみられることから、学校等には、子どもたちへの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められています。

保育所（園）・幼稚園では、成長や発達段階に応じて、健康な生活を基本として、望ましい食習慣を身に付けるとともに、食に関する体験を積み重ねていくことができる取組を推進します。

また、学校においては、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間等、農林漁業体験の機会の提供を通じた食育の推進を図ります。

【具体的な取組】

- ・就学前の子どもに対する「食育」の推進に努める
- ・食事レシピコンテストなどを通して食品に対する理解を深める
- ・栄養教諭による学校等での「食育」学習の充実に努める
- ・衛生管理の徹底による安全安心な給食の提供に努める
- ・学校給食の食品ロス削減に取り組む
- ・学校給食を楽しんでもらうために、イベント・行事食や地場産物を取り入れた郷土料理など魅力ある献立作りに取り組む
- ・食物アレルギーのある児童・生徒にも安全な代替食の提供に取り組む



栄養教諭による食育授業の様子（小学校）



地場産物（米・茶葉・ハモ・ナス）を利用した給食
献立:お茶混ぜご飯、ハモのうめカツオ、ナスの味噌汁

3 生産者と消費者の交流による地産地消の推進

食育を推進していく上で、食を生み出す場としての農林漁業に関する理解が重要であり、「食」と「農林漁業」のつながりを深めることが求められています。

農林漁業の体験は、農林水産物の生産現場に対する関心や状況、また、普段の食生活が自然の恩恵や様々な人々の関わりによって成り立つことを理解することが重要です。

農林漁業の体験を通して、地元で生産された農林水産物を「知って」、「学んで」、「食べて」、食への感謝と伝統的な食文化を継承しつつ豊かな食生活を推進します。



【具体的な取組】

- 市生活研究グループ等による地元産食材を活用した郷土料理や災害時に役立つ災害食（乾燥野菜、みそ玉等）などの料理教室に取り組む
- 学校、地域、食改善グループ等と連携し、地元食文化の継承活動に努める
- グリーンツーリズムを通じた教育旅行の受け入れに取り組む
- 農林漁業事業者団体等による農林水産物加工体験会（手もみ茶体験、魚のさばき方教室等）などに取り組む
- 農業体験（芋ほり、椎茸駒打ち体験等）などを通し、農林水産物の生産・加工・食事についての食農教育の推進を図る



郷土料理教室の様子
(志布志市生活研究グループ連絡協議会)



郷土料理教室で作られた料理
からいもだんご、からいもきんとん、そば汁
防災食にもなるさば缶の南蛮風

4 食育に関する情報の発信

情報メディアの多様化により様々な情報が溢れる中、健康で豊かな食生活の実現のためには、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、正しいものを見極め自ら食を選択していくことが重要です。

食に関する幅広く正しい情報を市報、市ホームページ、SNS 等の様々な媒体や各種イベント、研修会等を通じて情報を発信します。

【具体的な取組】

- 健康診断等の様々な機会を通して、適正体重の周知を図る
- 朝食の大切さや栄養バランスのとれた食事について普及啓発に努める
- 塩分や野菜の適切な摂取量及び栄養に関する普及啓発に努める
- 食事バランスガイド等活用の普及啓発を図る
- 地元で生産された農林水産物の生産から消費までの情報発信に努める
- 地元食材を活用した伝統料理の継承や料理教室など、食に関して市民と生産者との交流の場の情報発信を図る



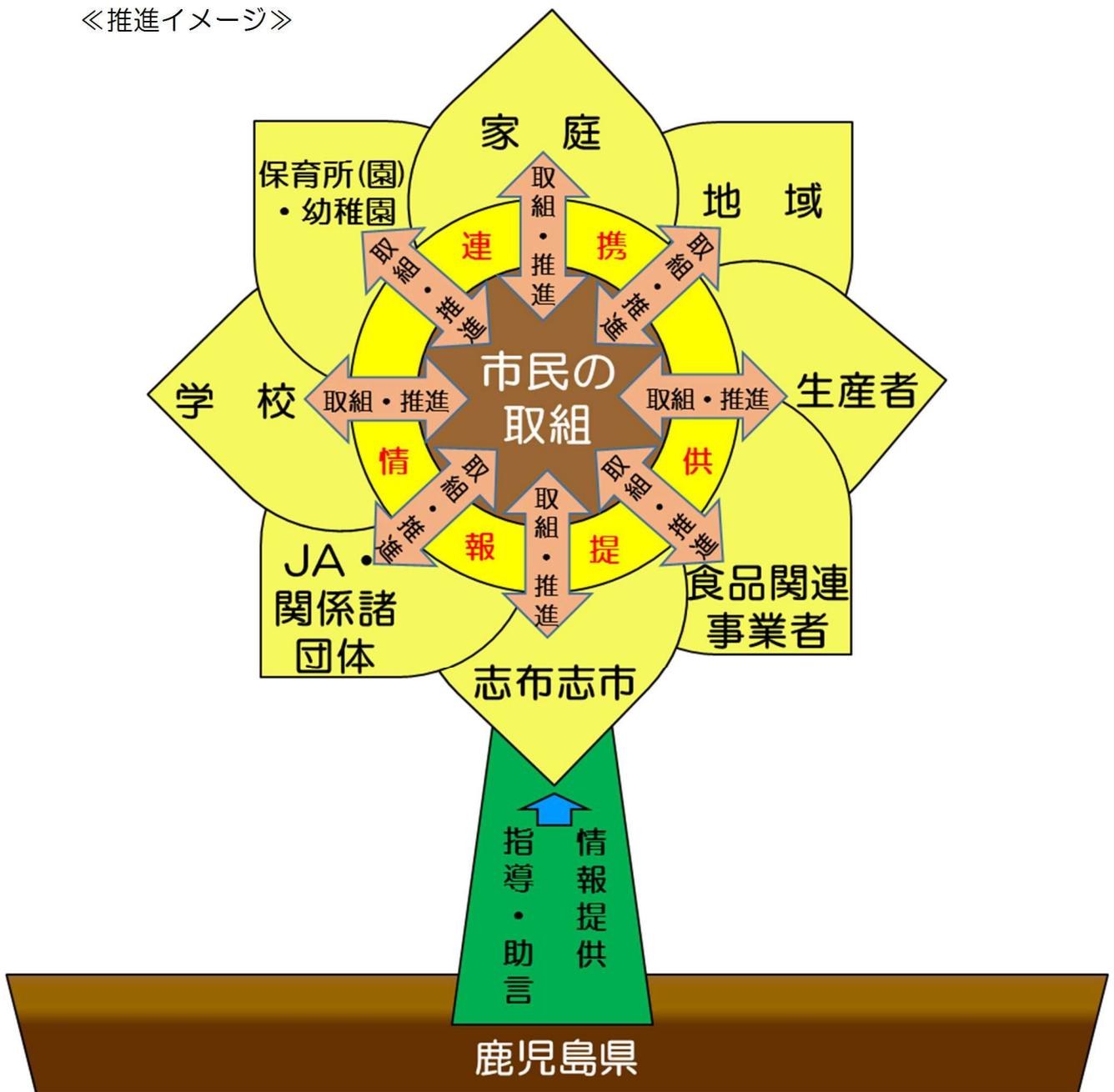
第5章 計画実現に向けて

1 計画の推進体制

「食環境と調和のとれた地産地消による健康で豊かな食生活」を実現するためには、市民一人一人が食の重要性を認識して家庭を中心とした基本的な生活習慣を身に付けると共に、生産者、食品関連事業者、保育所（園）、幼稚園、学校、関係諸団体、地域及び行政機関などが連携して一体となり取り組むことが必要です。

このため、本市では、関係機関・団体との連携を図り、取組を推進します。

《推進イメージ》



2 計画の数値目標

各関係者が互いに連携して、計画の推進に取り組み、その成果を客観的に把握できるように数値目標を設定します。

項 目	現 状 値 (令和6年度)	目 標 値 (令和11年度)
朝食を食べない者の割合	5 歳 児：1.0% 小学5年生：1.1% 中学3年生：3.0% 高校2年生：0.0% 一 般：4.9%	5 歳 児：0% 小学5年生：0% 中学3年生：0% 高校2年生：0% 一 般：5%以下
週2日以上、夕食後に間食をしている者の割合	5 歳 児：53.9% 小学5年生：56.1% 中学3年生：56.4% 一 般：34.8%	5 歳 児：40%以下 小学5年生：40%以下 中学3年生：40%以下 一 般：34.8%維持
食料品の買物や外食の際に、栄養成分表示を意識している者の割合（いつも・たまにの合算値）	60.7%	70.0%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	5 歳 児：34.3% 一 般：36.2%	5 歳 児：50%以上 一 般：50%以上
栄養教諭が授業に参画している割合	小 学 校：100% 中 学 校：100%	100%維持
学校給食の食品ロスの割合	10.7%	5%以下
地元産の食材を取り入れている家庭の割合	70.8%	80%以上
農林水産業体験の交流人口 ※1	444 名	500 名以上

※1：定義 市生活研究グループ、市ツーリズム協議会、食と健康のサポーター、市関係部署（農政畜産課、健康長寿課、耕地林務課、みなと振興課）食関連イベント



食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）

最終改正：平成二七年九月一一日法律第六六号

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条） 第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつて

は、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多

様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教

育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交

流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 農林水産大臣以外の国务大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者
- 二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則(平成二一年六月五日法律第四九号)抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成二十一年法律第四十八号)の施行の日から施行する。

附 則(平成二七年九月一一日法律第六六号)抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

志布志市食育推進計画策定委員会設置要領

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年6月法律第63号）第18条1項に基づき、志布志市食育推進計画（以下「推進計画」という。）を作成し、食育の推進を図るため、志布志市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(組織)

第2条 委員会は委員12名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 食育実施団体関係者
- (2) 学校関係者
- (3) 農林水産業関係者
- (4) 行政関係者
- (5) その他市長が必要と認める者

(協議事項)

第3条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) その他必要と認める食育の推進に関すること。

(任期)

第4条 委員の任期は、令和6年10月1日から食育推進計画策定日までとし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第5条 委員会には、委員長1名、副委員長1名を置き、委員の互選により選任する。

(役員の職務)

第6条 委員長は委員会を代表し、会務を総括する。

2 副委員長は委員長を補佐して委員会の業務を掌握し、委員長に事故あるときはその職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、委員長が議長を務める。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会議の出席は、委任状の提出をもって代えることができる。

4 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

5 委員長は必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(事務局)

第8条 事務局は、志布志市役所農政畜産課内に置く。

(その他)

第9条 この要領に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要領は、令和6年10月1日から施行する。

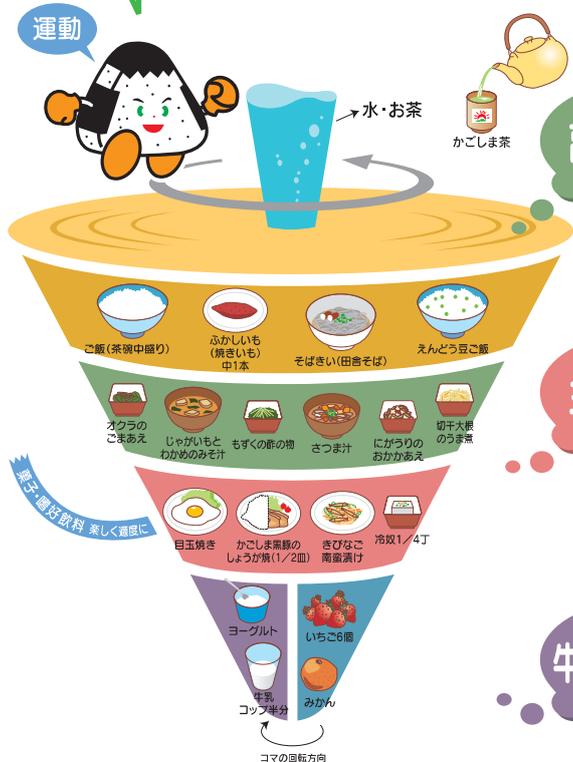
志布志市食育推進計画策定委員会委員名簿

1	志布志市生活研究グループ連絡協議会長	宮原 睦子	1号該当
2	食と健康のサポーター連絡協議会会長	神戸 久美	1号該当
3	志布志市“志”ツーリズム協議会会長	花北 好子	1号該当
4	あおぞら農業協同組合 女性部長	福松 由喜子	1号該当
5	そお鹿児島農業協同組合 女性部志布志支部長	見野 初美	1号該当
6	そお鹿児島農業協同組合 女性部松山支部長	今市 悦子	1号該当
7	志布志市PTA連絡協議会副会長	上村 まゆみ	2号該当
8	志布志市認定農業者会会長	高山 和美	3号該当
9	志布志市ブルーファーマーズクラブ会長	遠迫 正和	3号該当
10	志布志市椎茸振興会	中川 憲司郎	3号該当
11	志布志市学校給食センター 栄養教諭	城戸内 麻子	4号該当
12	鹿児島県大隅地域振興局 曾於畑地かんがい 農業推進センター 農業普及課	池之上 睦美	4号該当

かごしま版 「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。



主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g ※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV) 1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用に
当たってのお願い～
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- 1日の飲酒の適量
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4)..... 1.5杯
- 日本酒なら 1合
- ビールなら 500ml缶 1本

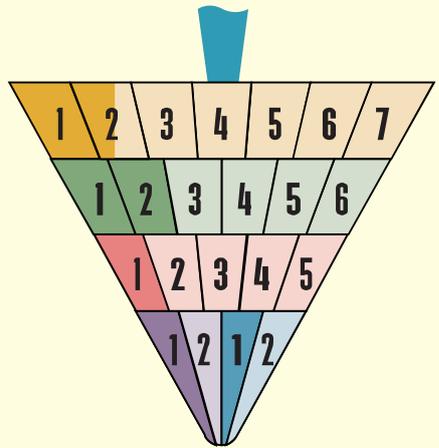
厚生労働省「健康日本21」

かごしま版食事バランスガイドを使って、 食事の組合せを考えよう!

朝食

いちごヨーグルト 目玉焼き 茶

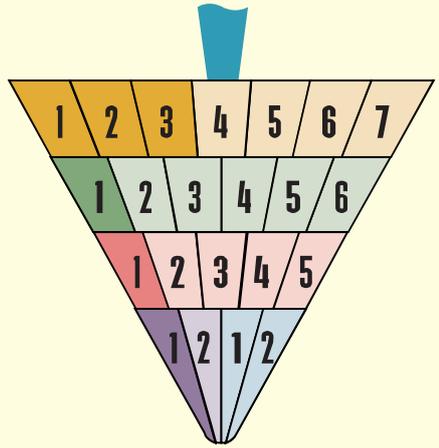
ごはん オクラのごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁



昼食

もずくの酢の物 かがしま黒豚のしょうが焼 牛乳 茶

焼きいも そばきい(田舎そば)

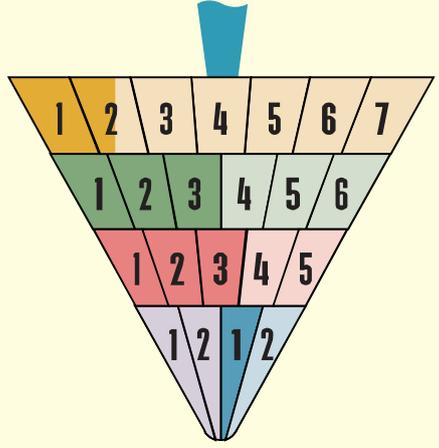


夕食

みかん1個 茶

切干大根のうま煮 にがりのおかあえ きびなごの南蛮漬

えんどう豆ご飯 冷奴1/4丁 さつま汁

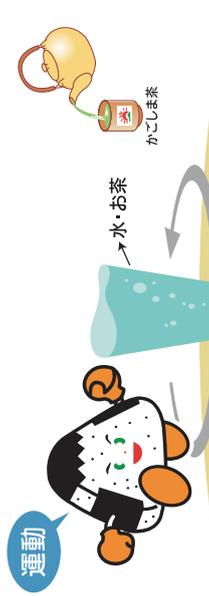


※これは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕の3食に配膳したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

よくがんで食事を
楽しくしよう
（毎日30分以上の散歩や軽い運動）



1 日 分

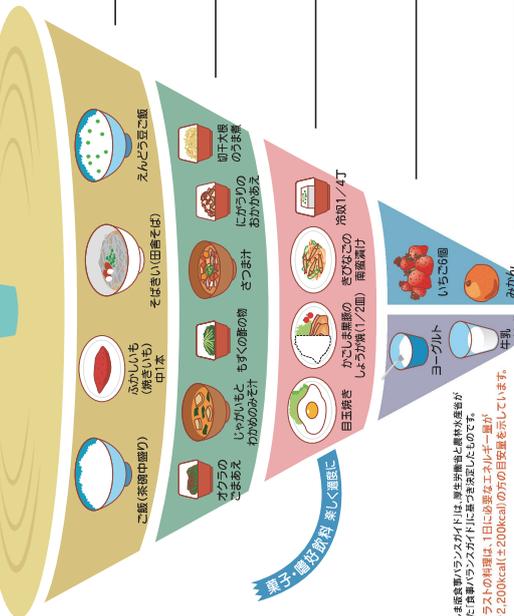
5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
2(SV)

5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆)
2(SV)

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
2(SV)

2 牛乳・乳製品
2(SV)

2 果物
2(SV)



自分の適量をチェックしよう!!

エネルギー	1400~2000kcal	2000kcal	2200kcal	2400~3000kcal
男性	4~5	5~6	3~4	2
女性	5~7	5~6	3~5	2
6~9歳	4~5	5~6	3~4	2
10~11歳	5~7	5~6	3~5	2
12~69歳	6~8	6~7	4~6	2~3

単位の「1つ(SV)」の目安は、サービング(食事の単位)の目安です。
 ①活動量 低い ②活動量 中 ③活動量 高い
 ①「かごしま版」は、厚生労働省と鹿児島県が共同で作成したものです。
 ②「かごしま版」は、厚生労働省と鹿児島県が共同で作成したものです。
 ※学校給食を含めた子ども向け摂取目安については、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)を目安に摂取してください。

鹿児島県・かごしまの「食」交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受け作成したものです。
 お問い合わせ先: 鹿児島県 農政課 (かごしまの「食」交流推進会議事務局) ☎099-286-3177
 E-mail: ryu-shien@pref.kagoshima.lg.jp URL http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/k-bg/

区分

料理例 ※〔+副菜:2〕などの表頭は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています

主食

1つ分 = ご飯(茶碗小盛り) = おにぎり(1個分) = 油ノ麺(主菜:1) = さつまもじ(主菜:2, 主菜:1) = 食パン(6枚切り)

= 1.5つ分 = そば(茶碗小盛り) = えんどう豆ご飯 = 鶏卵(+副菜:1, 主菜:3)

2つ分 = ぶかしいも(焼きいも) 中1個 = 鹿児島県産(黒豚)の炙りステーキ(+副菜:2, 主菜:2) = 鹿児島県産(黒豚)のステーキ(+副菜:1) = 鹿児島県産(黒豚)のステーキ(+副菜:1, 主菜:1) = 鶏卵(+副菜:1, 主菜:3) = かごしまラーメン

副菜

1つ分 = 切干大根のうま煮 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = 海なます = にがりのおかあえ

= 野菜サラダ = 野菜サラダ = がね = じゃがいもとわかめのみそ汁 = ポテトサラダ = オクラのごまあえ

2つ分 = たけのこつゆの味噌汁(+主菜:2) = かつおぶし(+主菜:1) = じゃがいもとわかめのみそ汁 = かつおぶし(+主菜:1) = キヤベツの炒め物

主菜

1つ分 = 目玉焼き = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが(+副菜:3)

= 納豆 = きりたんぽ焼き = 鶏肉のしょうが焼き(+副菜:1) = いにしの丸し

2つ分 = つげあげ(さつまあげ) = 豚骨(+副菜:2) = 黒豚のしょうが焼き(+副菜:1) = あじの開き

= ぶり・かんばちのさしみ = さびなこのさしみ = かつおのたたき(+副菜:1) = 地鶏の煮物(+副菜:1) = おでん(+副菜:4)

3つ分 = 鶏の唐揚げ = かごしま黒豚のしょうが焼き = かつおのたたき(+副菜:1) = かつおのたたき(+副菜:1) = さつま地鶏の刺身

= ハンバーグ(+副菜:1) = かつおのたたき(+副菜:1) = かつおのたたき(+副菜:1) = かつおのたたき(+副菜:1) = 鹿児島黒牛のすき焼き(+副菜:3)

牛乳製品

1つ分 = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 = 牛乳200ml

果物

1つ分 = みかん1個 = なし1/2個 = 巨峰1/4房 = メロン1/8個 = いちご6個

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き食の日」

かごしまの食材



鹿児島県産物(通年)



区分	料理例	料理例	料理例	料理例
主食	酒すし(主食:1.5,副菜:1.5,主菜:2) かつおの茶漬け(主食:1.5,主菜:2) 山菜おこわ(主食:2,副菜:1) たけのこご飯(主食:1.5,副菜:1)	冷やし中華(主食:1.5,主菜:1) 冷やそうめん(主食:2) 中おこわ(主食:1.5,主菜:1) 冷やそうめん(主食:2)	からいちご飯(主食:2) 大豆ご飯(主食:1) 黒込みうどん(主食:1,副菜:1,主菜:1) からいちご飯(主食:2)	大根めし(主食:1.5,副菜:2) 焼き餅(主食:1) 鶏すし(主食:1,主菜:1) 七草がゆ(主食:1,副菜:1) 粟の炊かし(主食:1.5)
副菜	つわぶきの佃煮(副菜:1) あおさのかきあげ(副菜:2) じゃがいもの煮物(副菜:2) 喜かんの佃煮(副菜:4) さのほりあげ(野菜系豆腐)(副菜:1)	へちまのソーメンの汁(副菜:1) といもからの酢の物(副菜:1) かぼちの煮物(副菜:1) かぼちの煮物(副菜:1) きゅうりとわかめの酢の物(副菜:1)	きこのすり身蒸し(副菜:1,主菜:1) 長手の酢の物(副菜:1) もんごんまます(大根とさばのなます)(主菜:1) ハンヨウカラシの照焼き(主菜:2) いぬみず(ゆめち和え)(主菜:1)	ひるあぎ(副菜:2,主菜:1) さつま揚げ(副菜:2,主菜:1) はるれんぼうのお返し(副菜:1) ふろ大根(副菜:2,主菜:2) きひなご(主菜:1) さらすのおづけ(主菜:1) こが焼き(主菜:2)
主菜	あさりのみそ汁(主菜:1) 鶏肉の香煎(副菜:2,主菜:3) かつおたたき(副菜:1,主菜:3) アオリイカのさしみ(主菜:2)	とびうどの開き(主菜:2) うなぎの蒲焼き(主菜:3) きひなごのチロリソース(主菜:1)	さばすき(副菜:2,主菜:3) 魚折れや八のさしが(主菜:2) さばすき(副菜:2,主菜:3) 魚折れや八のさしが(主菜:2)	きひなご(主菜:1) さらすのおづけ(主菜:1) こが焼き(主菜:2)
牛乳・乳製品	アオリイカのさしみ(主菜:2)	アオリイカのさしみ(主菜:2)	アオリイカのさしみ(主菜:2)	アオリイカのさしみ(主菜:2)
果物	メロン 1/8個 からん団子 1個 (118kcal) あくまき2切れ (134kcal) つまき 1個 (190kcal) かつお焼き 1/4枚 (81kcal)	すもも2個 マンゴー1/4個 すいか 2切れ 温州みかん(ハウス) 1個 ハッソソ 2個 ひつじ 2個 からん団子 1個 (118kcal) あくまき2切れ (134kcal) つまき 1個 (190kcal) かつお焼き 1/4枚 (81kcal)	かき 温州みかん(早生,普通) 1個 からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	いちご6個 ぼんかん 温州みかん(早生,普通) 1個 からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)
雑穀	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)
好子	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)
飲料	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)	からん団子 1個 (182kcal) みき100% 100% (105kcal) 文旦酒粕1切れ (173kcal) ゆべし1切れ (89kcal) 甘酒100% (128kcal)

※この資料は、消費安全対策交付金(鹿児島県産物)を受けて作成したものです。

鹿見県産物・かごしまの“食”交流推進会議

ひなまつり (3月:さつますし、よもぎ団子、三角餅)
春分・彼岸 (3月:ぼたもち)
端午の節句 (5月:あくまき、かからん団子、つまき)
お田植え祭り (5月:煮しめ、ぼたもち)

七夕 (7月:七夕団子、かつお焼き)
夕盆 (8月:煮しめ、かいらし、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)

十五夜 (9月:月見団子、しんこ団子、あん餅)
秋分・彼岸 (9月:おはぎ)
豊穰祭り (11月:甘酒、からいもあん餅)

冬至 (12月:かぼちの煮物)
大正 (12月:餅、栗、納豆)
七五三 (1月:おせち、こが焼き、八頭の雑煮)
初詣 (1月:七草がゆ) 小正月 (1月:福垂れひき)

伝統行事と行事食(例)

志布志市食育推進計画（第2次）

令和7年3月

編集・発行：志布志市農政畜産課

〒899-7492

鹿児島県志布志市有明町野井倉 1756 番地

TEL：099-474-1111（代表）