



屋久島町食育・地産地消推進計画
(第2次)



(収穫体験：一湊小学校)

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	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	1
第2章	食育・地産地消をめぐる現状と課題	
1	屋久島町の農林水産業	2
2	学校給食における地場産物使用状況	3
3	第1次食育推進計画の達成状況	5
4	屋久島町食育・地産地消アンケート結果	6
第3章	食育・地産地消推進の基本的な考え方	
1	基本目標	19
2	基本的施策	19
第4章	食育・地産地消推進に関する施策	
1	豊かな食文化と元気な農林水産業に根ざした食育の推進	20
2	家庭・地域・学校等における取組とライフステージに応じた食育の推進	21
3	食生活の改善に向けた取組の推進	23
4	地場産物の積極的な利用による地産地消の推進	24
第5章	計画の推進にあたって	
1	推進体制	26
2	計画の進行管理	26
3	関係者の役割	27
第6章	数値目標	
1	食育の推進	28
2	地産地消の推進	28
参考資料		
○	食生活指針	29
○	かごしま版食事バランスガイド	30
○	屋久島町の農林水産物	33
○	伝えたい食文化	35

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

私たちが心身の健康を維持し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、何よりも「食」が重要です。しかし、「食」を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、「食」に関する価値観やライフスタイルの多様化等による意識の変化とともに、栄養の偏り、食習慣の乱れ、これらに起因する生活習慣病、過度の痩身や低栄養等の問題など、食の大切さへの意識が薄れつつあり、健全な食生活が失われていくことが危惧されています。

このような状況の中、国においては、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために食育を推進することとしました。また、国産の農林水産物の消費を拡大する地産地消等の促進に関する施策を総合的に推進することを目的として、平成22年12月には「地域資源を活用した農林漁業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」を制定しました。そして、鹿児島県は、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を目指して、「鹿児島の“食”交流推進計画」を策定して、食育と地産地消の取組を推進しています。

屋久島町においても、「食」に関わる全ての人々が一体となって地域における食育と地産地消の取組を推進していくために「屋久島町食育・地産地消推進計画」を策定します。

この計画は、屋久島町の食育・地産地消のあり方を明確にするとともに、推進の基本的な考え方や取組を示すものであり、町民一人一人が「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」に関して適切な判断を行う能力を身につけることにより、生涯にわたって心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができる社会の実現を目指します。

2 計画の位置づけ

この計画は、「食育基本法（平成17年法律第63号）」第18条第1項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項に基づく市町村促進計画として位置づけ、本町の食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための基本となるものとします。

また、屋久島町の将来像を実現するため、「屋久島町長期振興計画」を上位計画とし、「健康やくしま21」「屋久島町農業振興計画」等の関係諸計画と整合を図り、食育・地産地消を効果的に推進するための計画として策定します。

3 計画の期間

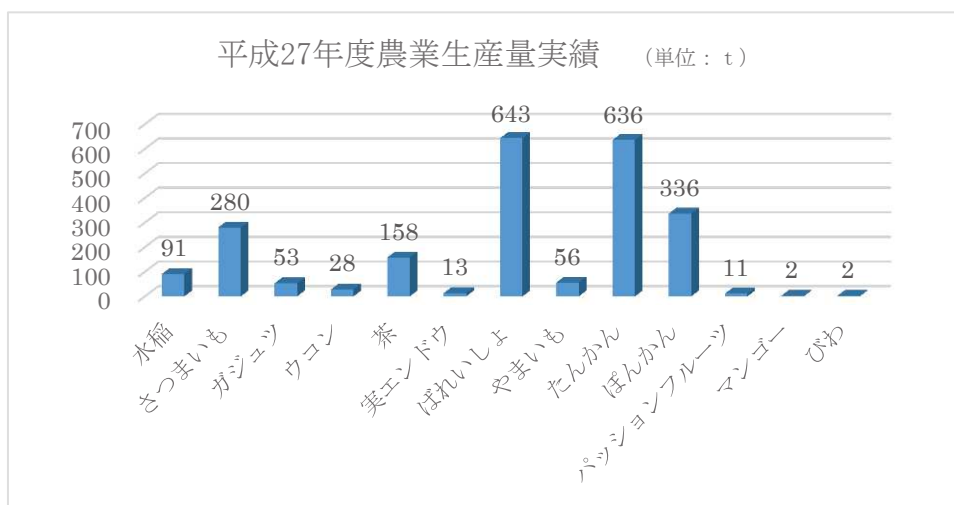
本計画は、平成29年度を初年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に著しい状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行うこととします。

第2章 食育・地産地消をめぐる現状と課題

1 屋久島町の農林水産業

(1) 農業の現状

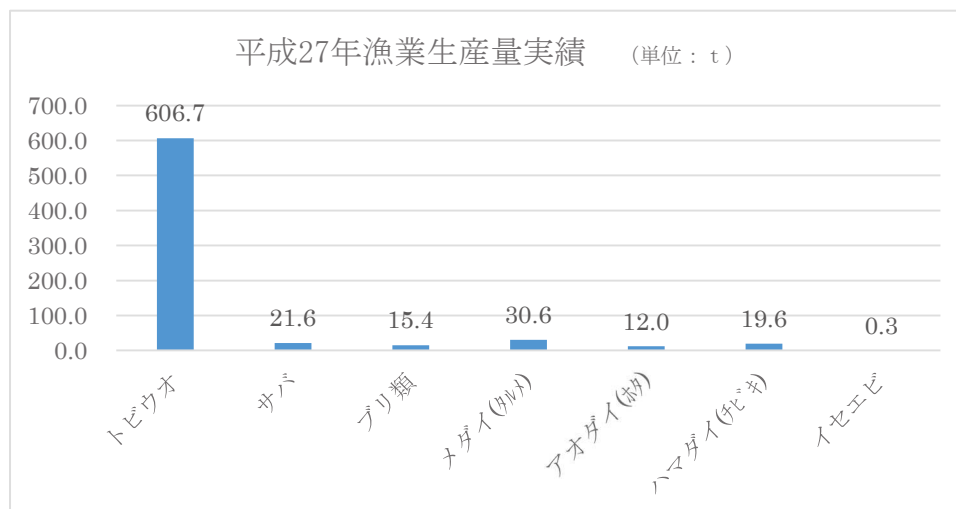
屋久島町は、恵まれた温暖な気候を生かしたぼんかん・たんかんを主体とした果樹栽培が行われており、たんかんは「かごしまブランド産地」として指定されるなど、屋久島の代表的な農産物となっています。果樹のほか、野菜ではバレイショや実エンドウ、そして、お茶やガジュツ、ウコンなども多く栽培されており、近年ではハウス等を利用して花き、パッションフルーツなども栽培されています。また、生産牛の飼育や養豚等の畜産経営なども営まれており、他産業への波及効果も高く本町を支える基幹産業と言えます。



(2) 水産業の現状

本町周辺の海域は、岩礁が多いことや付近を黒潮が流れることから、県内でも有数の漁場が形成されています。特に日本一の水揚げ量を誇るトビウオに見られる網漁（ロープ曳き）や、サバの一本釣り漁、車エビの陸上養殖などが営まれています。

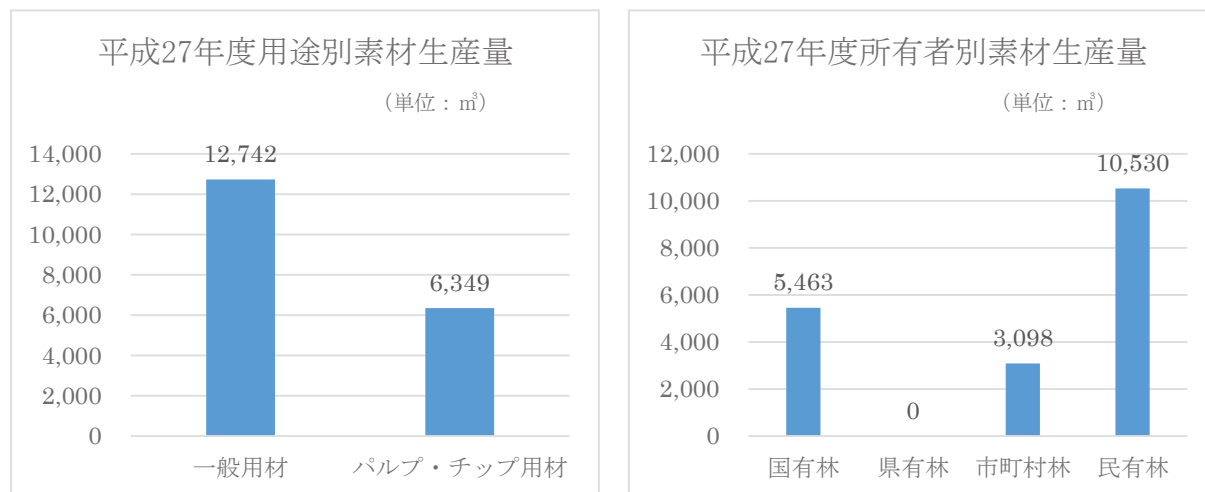
サバは、首折れサバとして刺身で食べられるほか、さば節などに加工されたり、トビウオはすり身やくん製に加工されたりと、水産加工業も盛んになってきています。



注) ブリ類：ブリ、カンパチ、ヒラマサ（ヒラス）

(3) 林業の現状

森林・林業を取り巻く状況は、木材価格の長期低迷、林業採算性の悪化などにより森林施業の意欲が減退し、森林の有する多面的機能の低下が懸念されるなど厳しい状況にあります。しかし、杉を中心とした人工林が育成期から利用期を迎えており、今後、木材の生産・利用面において新たな取組や体制づくりの構築により、地域林業の振興を図ることなどが期待されています。



2 学校給食における地場産物使用状況

本町には、4か所の給食センター（共同調理場）があり、幼稚園（1園）、小学校（9校）、中学校（4校）に安全・安心な給食を提供しています。学校給食は、子どもたちが将来の豊かな食生活や地域の食文化を学ぶための優れた教材であり、また、地元の農林水産業に興味を持つきっかけとなることなどから、地場産物を活用した学校給食の提供は、食育・地産地消を推進する上で非常に重要な役割を果たしています。

本町で生産されている農産品目において、平成28年1月から12月までの間に学校給食で使用された町内産農産物の使用割合は12.4%となりました。分類別の内訳を見ると、穀類(米)19.2%、根菜類(ばれいしょ、さといも等)12.6%、果菜類(かぼちゃ、なす等)18.4%、葉茎菜類(たまねぎ、にら等)1.2%、果物(たんかん・ぼんかん)100%でした。また、近海で獲れる水産物の使用割合は、すり身等の加工品を含んで66.6%であり、農林水産物合計では14.6%となりました。

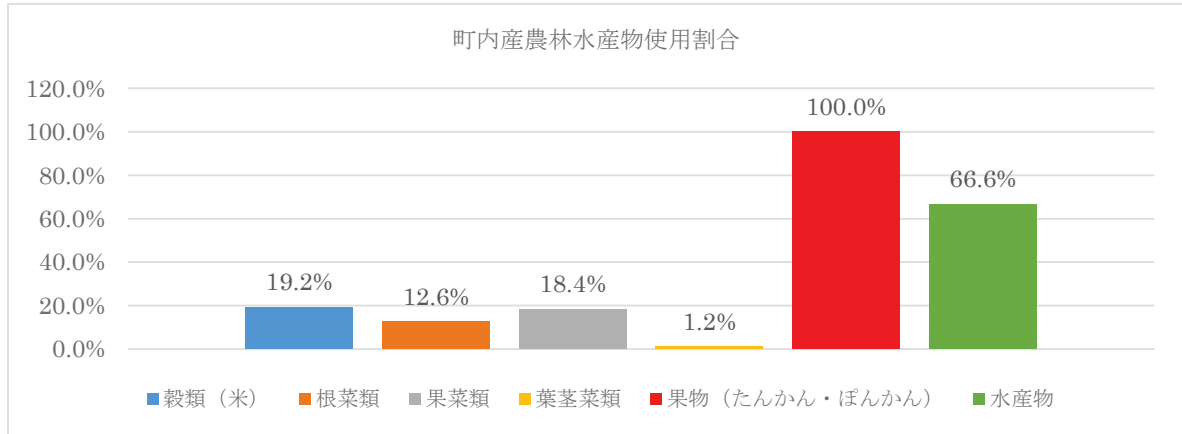
学校給食では、米飯給食週3～4回、パン給食週1～2回を実施し、児童及び生徒の心身の健全な発達と食育の推進を図るため、米飯給食・パン給食それぞれに合わせたバランスのとれた献立とともに、子どもたちが地域の食文化に興味を湧くように季節の地場産物を活用した郷土料理献立を作成し、併せて、栄養教諭等による給食指導を含めた食に関する指導などを積極的に行っています。

学校給食における町内産農林水産物使用実績（平成 28 年 1 月～12 月）

単位：kg、%

項目	総使用量	町内産使用量	町内産使用割合
農産物	37,499.8	4,660.0	12.4
穀類（米）	12,357.0	2,378.0	19.2
根菜類	11,747.7	1,477.5	12.6
果菜類	2,205.0	405.3	18.4
葉茎菜類	10,869.7	128.8	1.2
果物 （たんかん・ぼんかん）	270.4	270.4	100.0
水産物	1,571.7	1,046.9	66.6
合計	39,021.5	5,706.9	14.6

資料：屋久島町学校給食センター



さばぶしめし

スライスしたさば節をしょうが、人参と一緒に油でいためて甘辛く味付けし、錦糸卵とともにごはんにかけていただきます。



とびうおのからあげ

屋久島産のトビウオをカリッと油で揚げているので、小骨も気にせず食べられます。

3 第1次食育推進計画の達成状況

第1次屋久島町食育推進計画は、平成24年度から平成28年度までを期間として作成しました。第2次屋久島町食育・地産地消推進計画は、平成28年度に実施した食育・地産地消アンケートの結果や前回計画の達成度などを踏まえて新たな目標を設定します。

目標① 食育について

指標項目	基準値 (22年度)	目標値 (28年度)	実績値 (28年度)	達成 状況
朝食を食べていない人（小学生）	2.0%	0.0%	8.9%	×
朝食を食べていない人（中学生）	2.5%	0.0%	7.0%	×
学校における食育についての学習・料理教室等の実施	年1回	年3回以上	年3.3回	○

資料：平成22年度学校・調理場アンケート調査及び平成28年度食育・地産地消アンケートより

目標② 地産地消について

指標項目	基準値 (23年度)	目標値 (28年度)	実績値 (28年度)	達成 状況
地場産物の学校給食への導入	9.6%	10.0%	14.6% ※1	○
学校給食への郷土料理の導入回数	年3回	年6回以上	年14回	○

資料：平成22年度学校給食による地産地消データ及び平成28年度学校給食による調査より

※1 対象品目は町内で生産されている農林水産物としています。

目標③ 地域・学校における食育の推進について

指標項目	基準値 (23年度)	目標値 (28年度)	実績値 (28年度)	達成 状況
学校保護者との料理教室・試食会の実施	年1回	年3回以上	年3.2回	○

資料：平成22年度学校給食による地産地消データ及び平成28年度学校給食による調査より

(注) 目標①～③の「達成状況」欄は、実績値が目標値を達成している場合に「○」、目標の達成には至らなかったものの、基準値と比較して数値が改善している場合に「△」、基準値と比較して数値が悪化している場合に「×」としています。

4 屋久島町食育・地産地消アンケート結果

本計画を策定するにあたって、食に関する現状や意識・課題等を把握し、目標値の設定や実態に沿った取組を推進するための基礎資料とするため、町内の小中学生、高校生及び小中学生の保護者を対象としたアンケートを実施しました。

◇ 調査対象者

- ① 町内全小学6年生
- ② 町内全中学3年生
- ③ 屋久島高等学校全生徒
- ④ 保護者（町内全小学2年生及び中学2年生）

◇ 調査期間

平成29年1月16日（月）～平成29年1月25日（水）

◇ 調査方法

町内小中学校及び屋久島高等学校の協力を得て配布・回収

◇ 回収状況

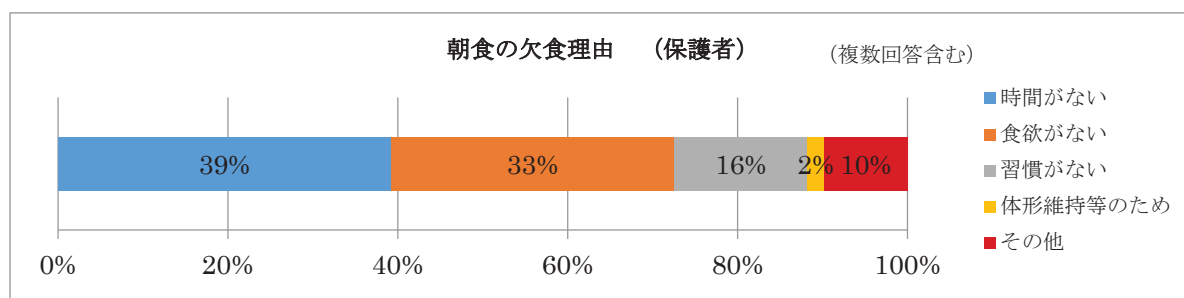
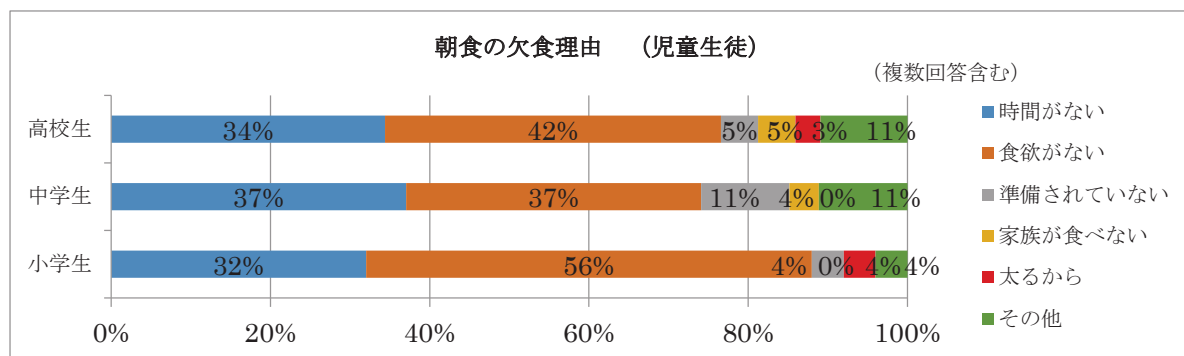
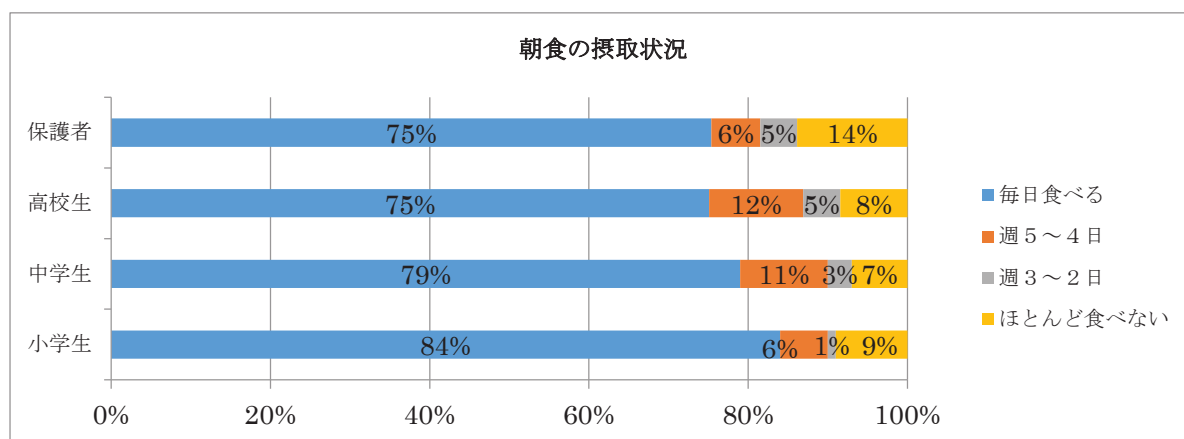
	配布数	回収数	回収率
小学生	135	123	91.1%
中学生	123	114	92.7%
高校生	247	237	96.0%
保護者	258	197	76.4%

(1) 食習慣の状況

① 朝食について

朝食をほとんど食べない割合は、小学生9%、中学生7%、高校生8%であり、保護者は14%となりました。理由は「時間がない」や「食欲がない」というものでした。

朝食は、1日のリズムを作ったり、体温を上昇させたりと、その日を快適に過ごすために非常に重要な役割を果たすことから、欠食率を低下させる取組が必要です。

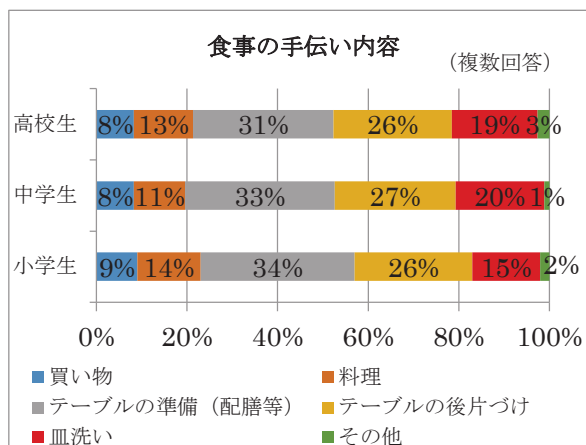
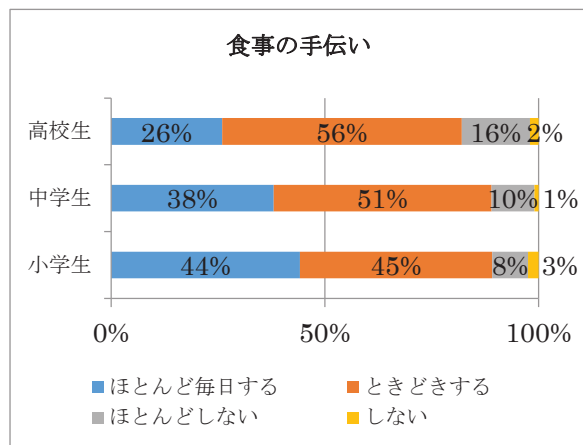
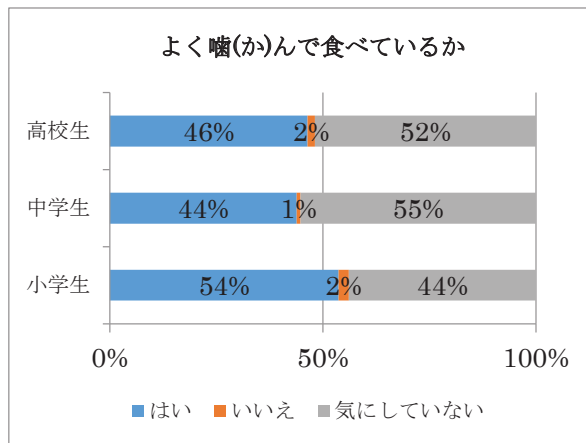
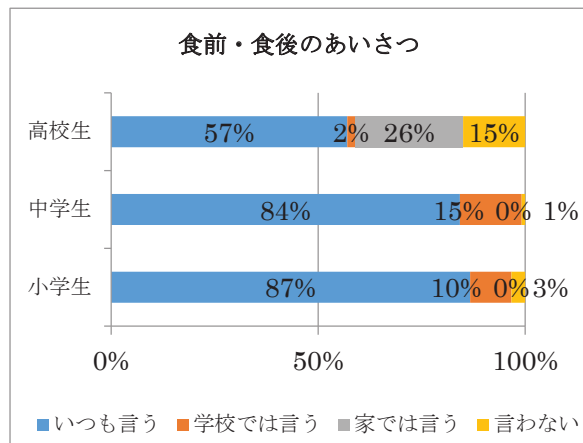


② 子どもたちの食事や手伝いについて

小中学生は、85%前後がいつも「いただきます」や「ごちそうさま」を言っていますが、高校生では57%となっています。また、ごはんをよく噛んで食べることについては、中高校生の半数以上が気にしていません。よく噛んで食べることは、脳の発達や肥満予防などにも

効果があることから、子どもたちの健全育成のために普及・啓発が必要であると言えます。

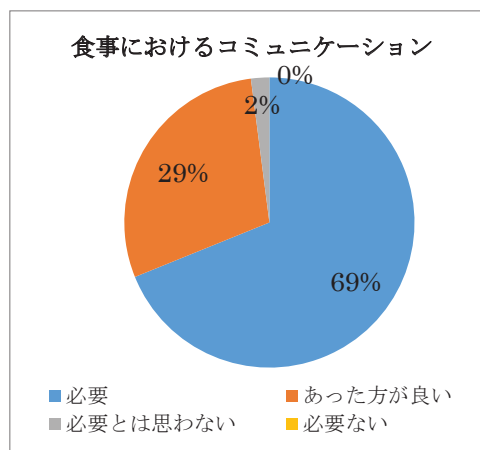
食事の手伝いについて、「毎日する」、「ときどきする」という小中学生が 89%となっており、高校生も 82%となっています。そして、手伝いの内容は「テーブルの準備（配膳）」、「テーブルの片付け」、「皿洗い」などを行っています。

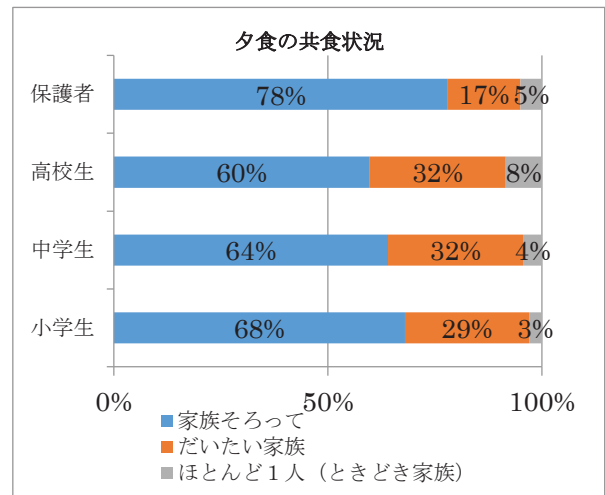
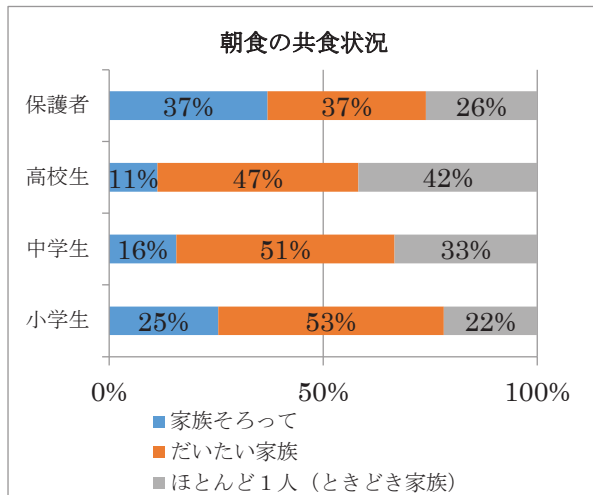


③ 食事におけるコミュニケーションについて

保護者の 98%が食事の際のコミュニケーションは「必要」又は「あった方が良い」と回答し、「必要ない」は0%でした。

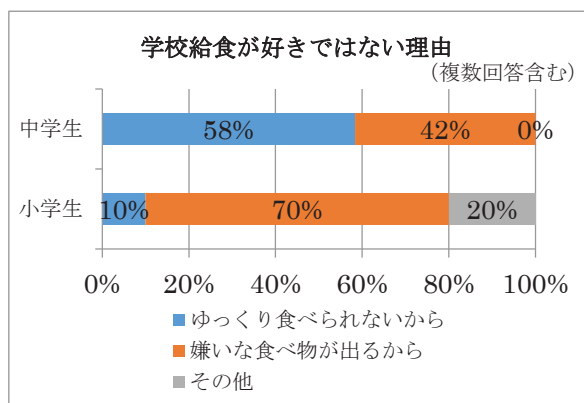
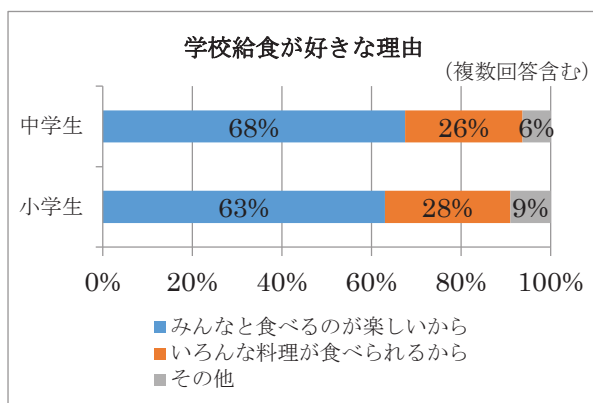
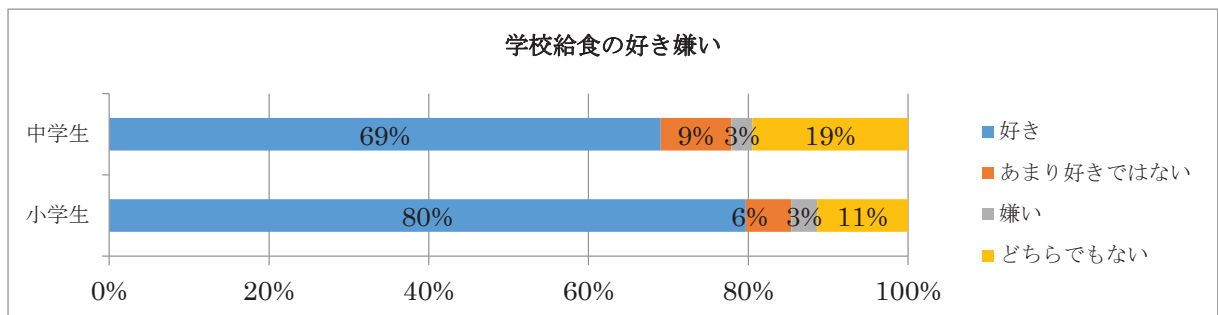
家族で一緒にごはんを食べる「共食^{きょうしょく}」の状況については、朝食は子どもの登校時間と保護者の出勤時間の違いなどから、一人で食べる（孤食）割合が小学生で 22%、中学生 33%、高校生 42%となっています。しかし、夕食では、食事におけるコミュニケーションの重要性などから、多くの家庭で家族そろって食卓を囲んでいます。





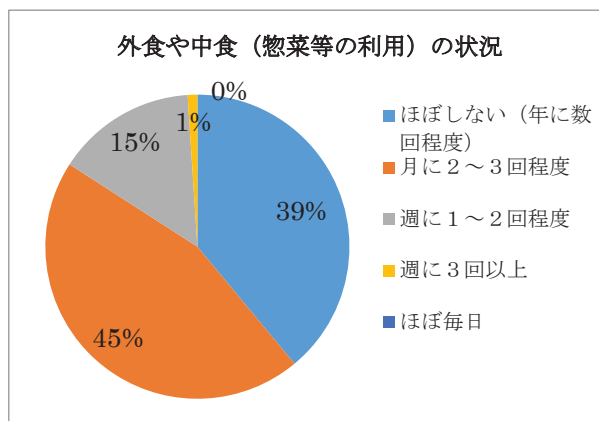
④ 学校給食について

学校給食を「好き」と回答したのは、小学生 80%、中学生 69%であり、一方で約 10%の小中学生が「あまり好きではない」や「嫌い」との回答でした。嫌いな理由としては、小学生では「嫌いな食べ物が出る」との意見が多く、中学生では「ゆっくり食べられない」が多数を占めました。また、その他の意見として、「切り方が大きい」や「量が少ない」などの意見もありました。



⑤ 外食・中食について

外食や市販の弁当（惣菜）等を購入しての食事（中食）の割合は、「^{なかしょく}ほぼ利用しない」との回答は 39%でした。最も多かったのは「月に2～3回程度」との回答が 45%であり、また、「週に1～2回程度」との回答も 15%ありました。本町においても生活スタイルの多様化などにより、半数以上の家庭で利用されています。

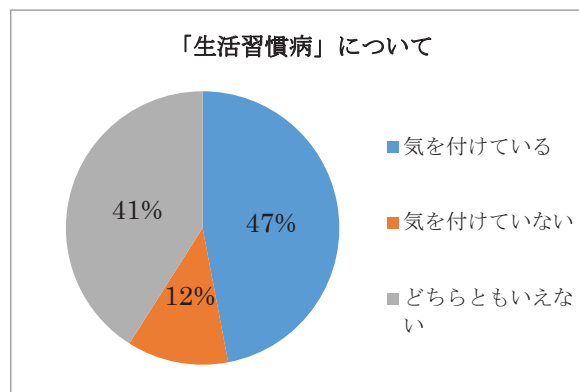
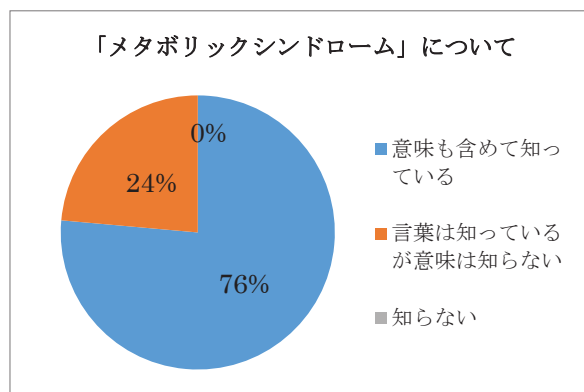


外食や中食を利用する場合でも、栄養バランスに配慮した選択を行うことが大切です。

（2）健康に関する意識

① 健康について

メタボリックシンドロームについては、76%が意味を含めて知っており、周知が進んでいますが、生活習慣病に気を付けて食事をしているのは、47%と半数を下回る結果となりました。この2つは関係が深いことから食事、運動、休養・睡眠などに気を付けて、良い生活習慣に心がけ、健康寿命を延伸させるように努めることが大切です。

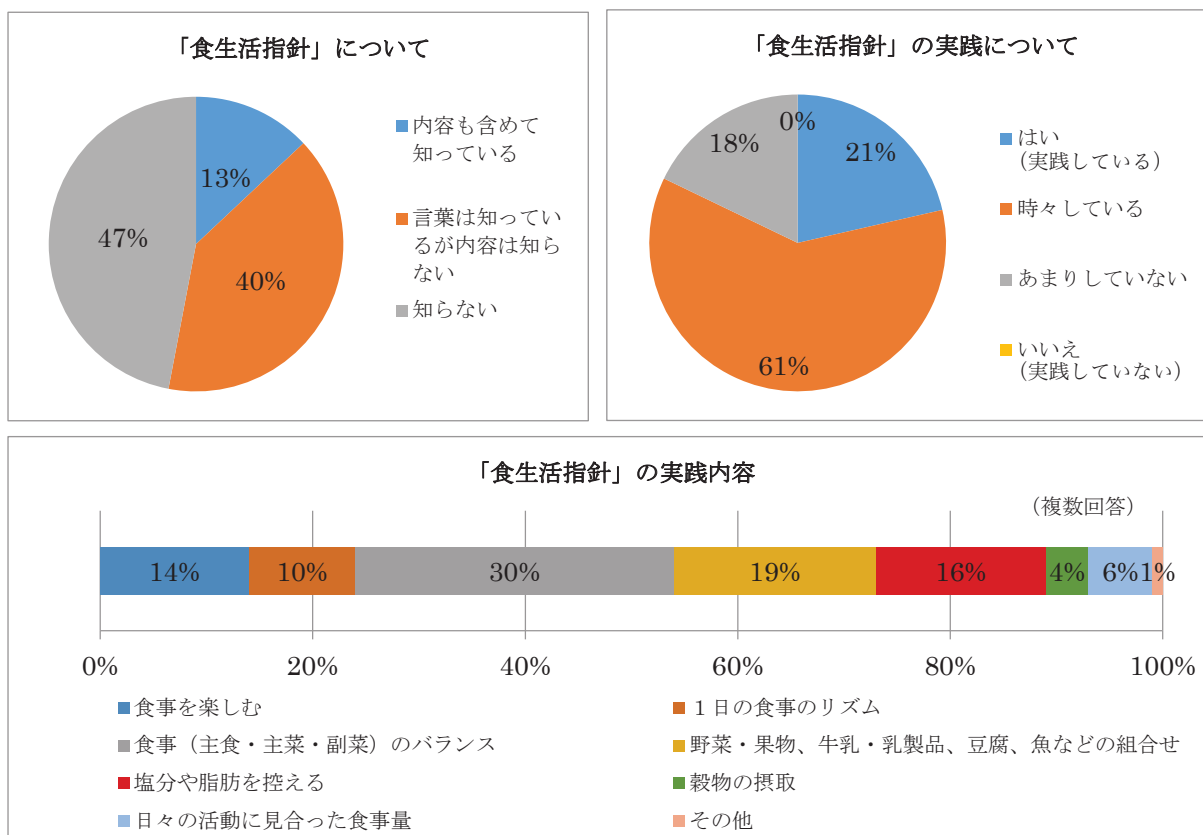


② 食生活指針について

食生活指針は、私たちの食生活が多くの問題を抱えていることから、平成12年3月に一人一人の健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として策定されたものです。

食生活指針について、「内容も含めて知っている」と回答したのは 13%であり、周知されているとは言い難い結果となりました。また、内容も含めて知っていると回答した方のうち、実践しているとの回答は 21%でした。実践内容は、バランスの良い食事、野菜・乳製品・魚などの組合せ、塩分や脂肪を控えるとの意見でした。

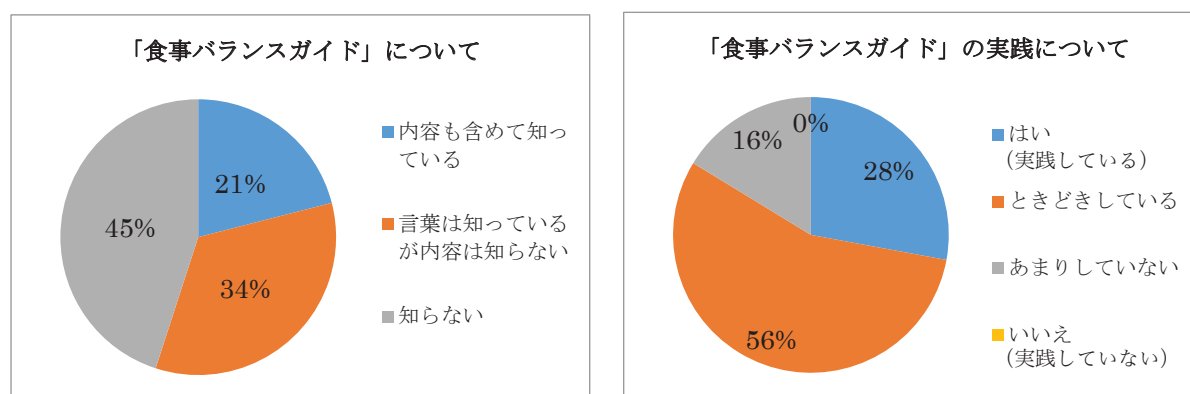
多くの町民が生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、食生活指針の周知から実践までの取組を充実させる必要があります。



③ 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドは、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、平成17年6月に決定されました。鹿児島県では、郷土料理や県産農林水産物を取り入れた「かごしま版食事バランスガイド」を策定し、食生活指針の実践に取り組んでいます。

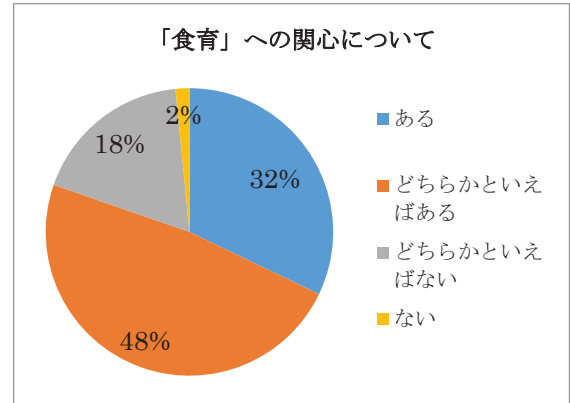
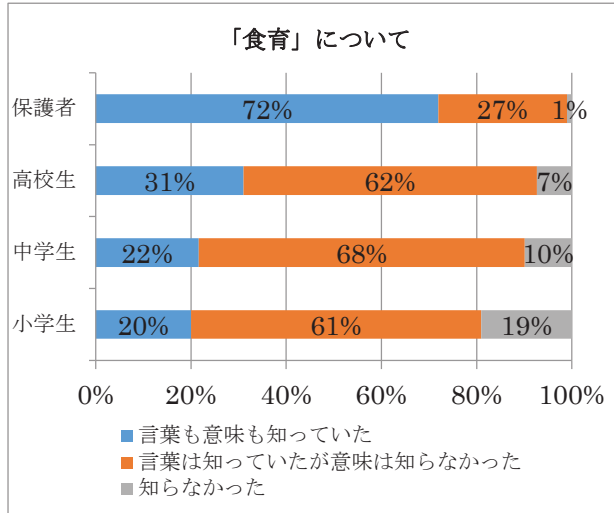
食事バランスガイドを内容まで知っているのは21%となっており、また、内容を知っていて実践しているのは28%との結果となりました。食生活指針と同様に、周知から実践までの取組を充実させる必要があります。



(3) 食育に関する意識

① 食育の認知度及び関心について

「食育」について、言葉を知っている人は、中高校生及び保護者では90%を超え、小学生でも81%となっています。しかし、その意味まで理解している人は、小中学生では約20%、高校生でも31%との結果となりました。また、保護者の食育への関心は80%と非常に高いことが分かりました。



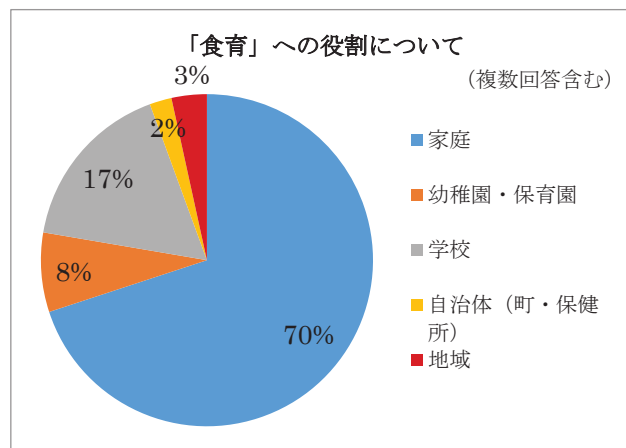
◇ 食育とは…

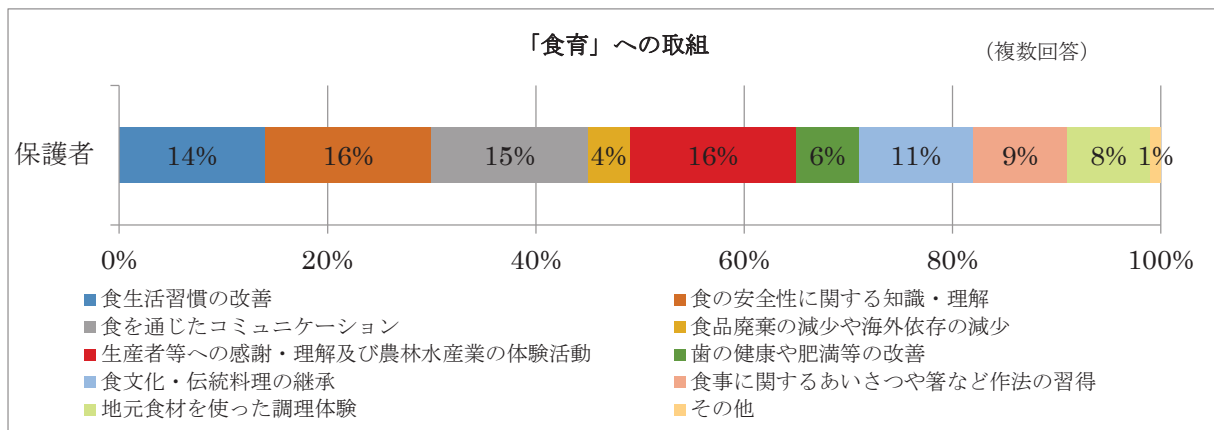
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

② 食育への取組及び役割について

食育で重要な役割を果たすのは、「家庭」との意見が70%を占めました。また、取組で重要なものは、それぞれ「生産者等への感謝・体験活動」、「食の安全性に関する知識・理解」となりました。

今後、食育を推進していくにあたっては、家庭を中心として関係機関の連携により、各種の取組を進めることが重要です。

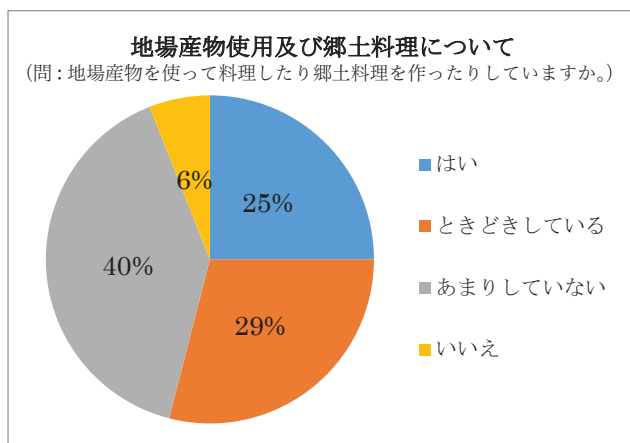
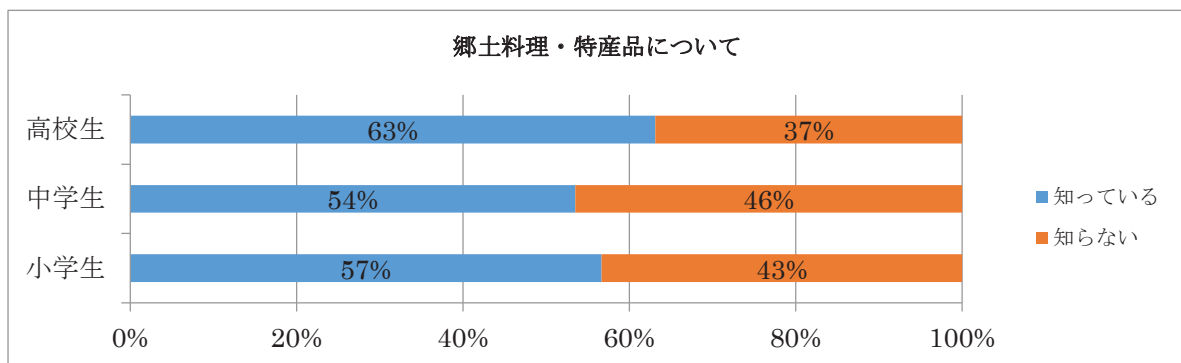




③ 食文化の継承・郷土料理について

本町においても地域の特性を生かした様々な調理方法・加工が伝えられており、それらを後世に伝え残していくのも「食育」の重要な役割の一つであると言えます。

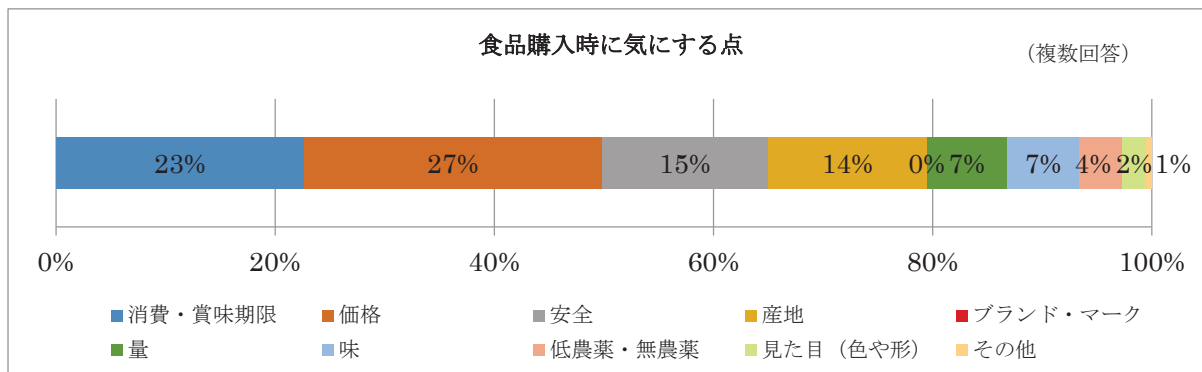
郷土料理や特産品について、小中高校生とも半数以上が知っており、郷土料理では「けんちゃん」、「カキノコ汁」、「かからん団子」、特産品では「ぼんかん・たんかん」、「さば節」、「トビウオ」という回答がありました。また、半数以上の家庭で地場産物を使って料理がされたり、郷土料理が作られたりしています。



(4) 食の安全・安心に関する意識

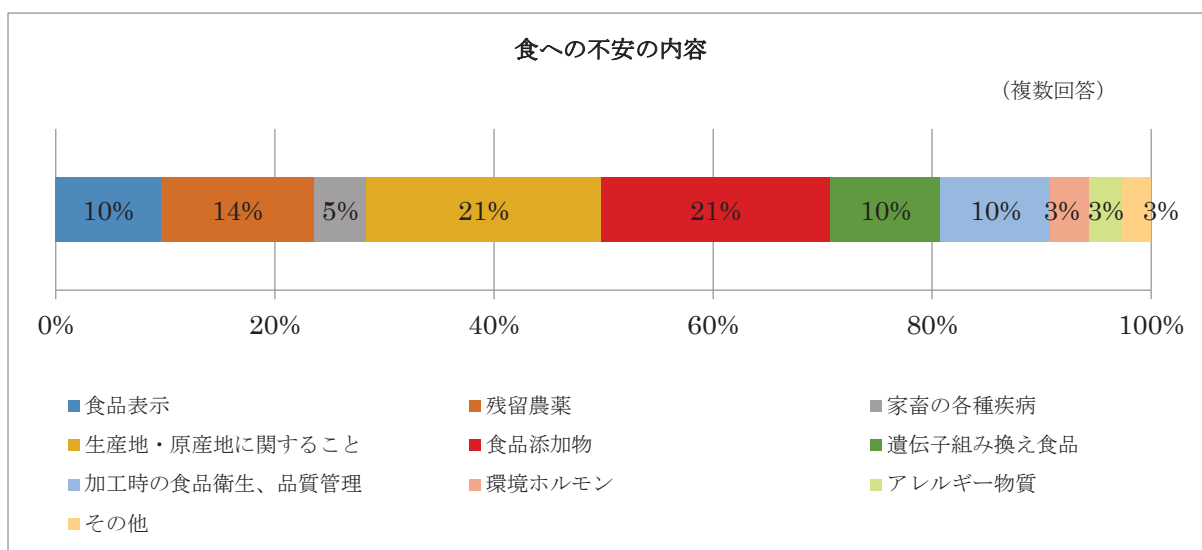
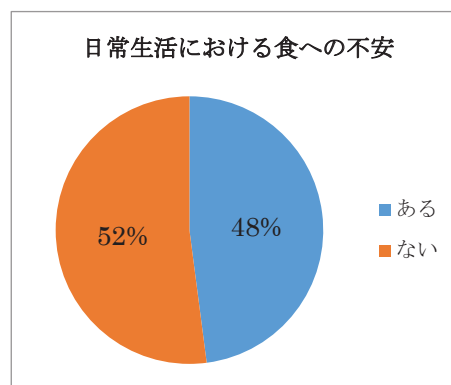
① 食品の購入について

食品を購入する際に気にする点を3つ選んでもらったところ、最も多かったのが「価格」であり、次が「消費・賞味期限」、以下「安全」、「産地」という結果となりました。



② 食の安全・安心について

食品の不正表示や農産物の残留農薬の問題等、全国的に消費者の食の安全性を脅かす問題が発生しています。本町においても、約半数が食に対して不安を感じており、その多くが「食品添加物」や「生産地・原産地に関する事」との回答でした。食品の安全性の確保と安全性に関する情報の提供により、食に対する知識と正しい理解を深めることが求められています。

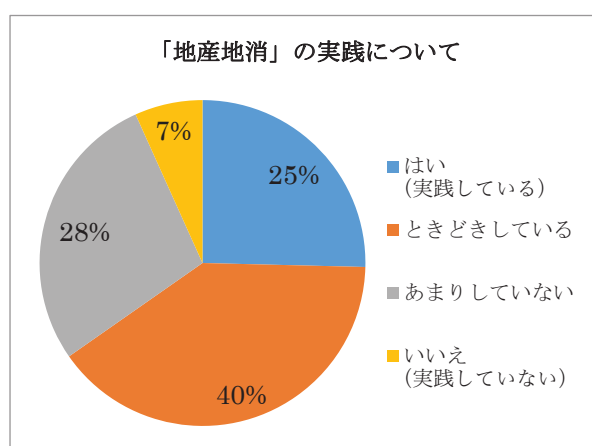
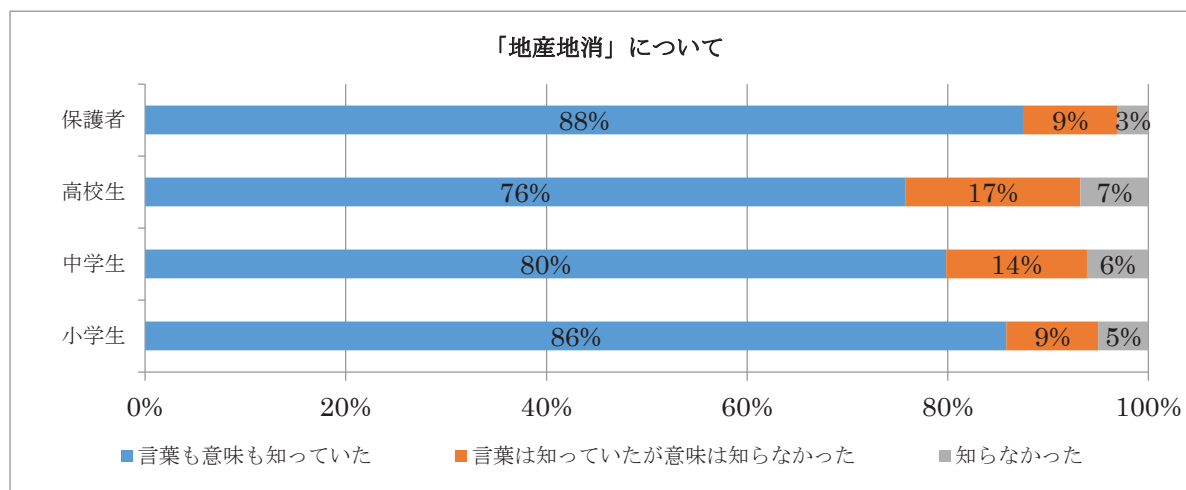


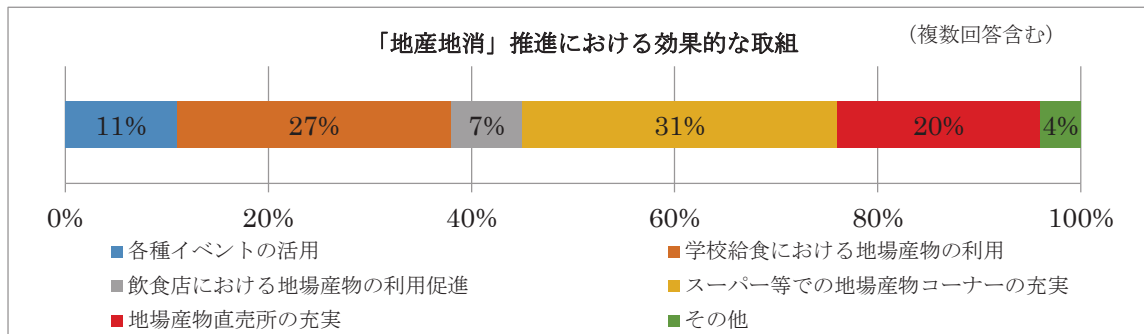
(5) 地産地消に関する意識

① 地産地消の認知度及び実践について

「地産地消」について、意味まで知っているという回答した高校生は76%ですが、小中学生では80%を越えており、保護者においても88%と多くの方が意味まで知っています。そして、言葉を知っている人まで考慮すると、小中高生及び保護者のすべてで95%前後となり、広く認知されていることが分かります。一方、地産地消を意識して買い物をしている保護者については、「ときどきしている」との回答まで考慮すると65%であり、十分に意識されているとは言い難い状況にあることから、今後、一層の取組が必要です。

推進における効果的な取組として挙げられたのは、「スーパー等における地場産物の充実」や「学校給食における地場産物の利用」であったことから、関係機関が連携して地産地消に向けた取組が必要です。





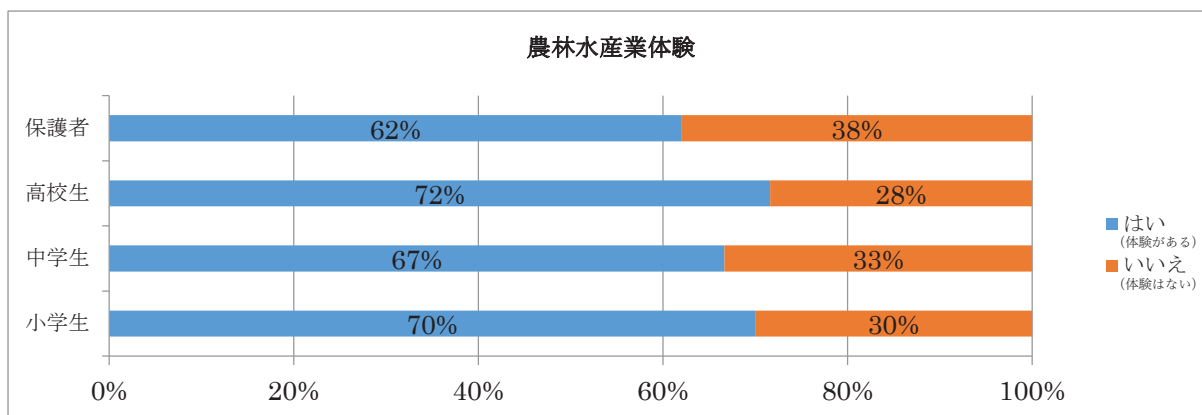
◇ **地産地消** (「地域生産、地域消費」の略語) とは・・・

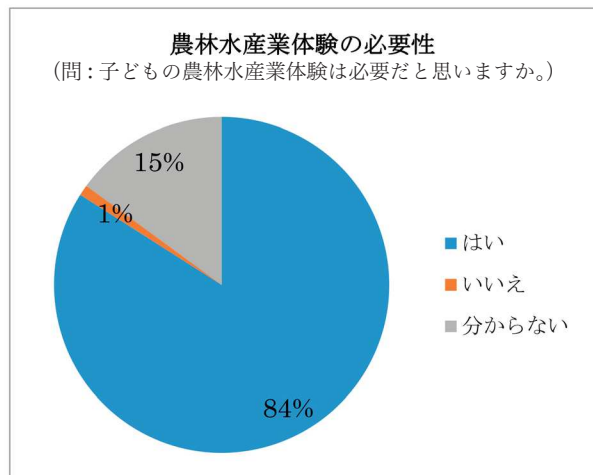
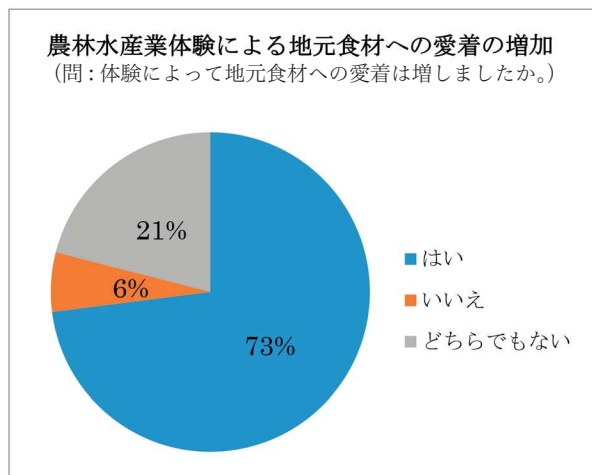
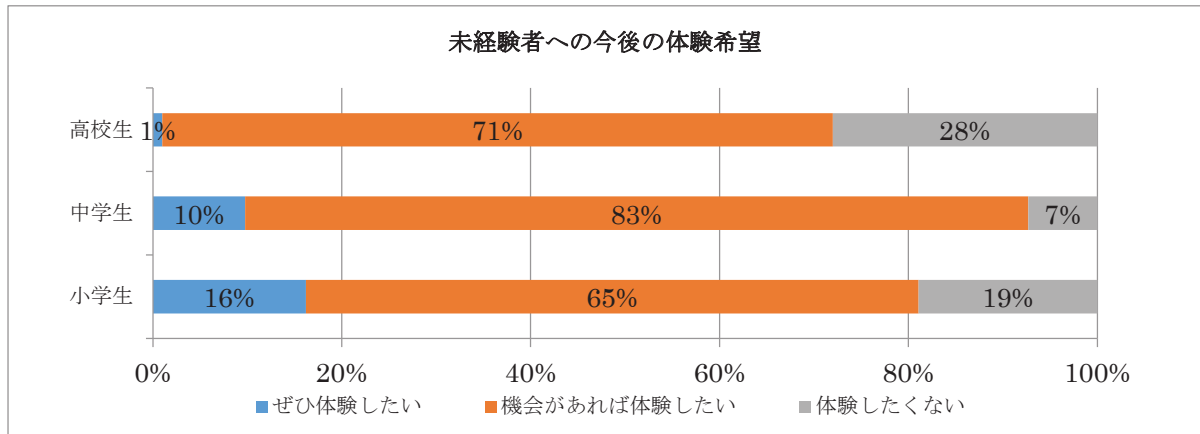
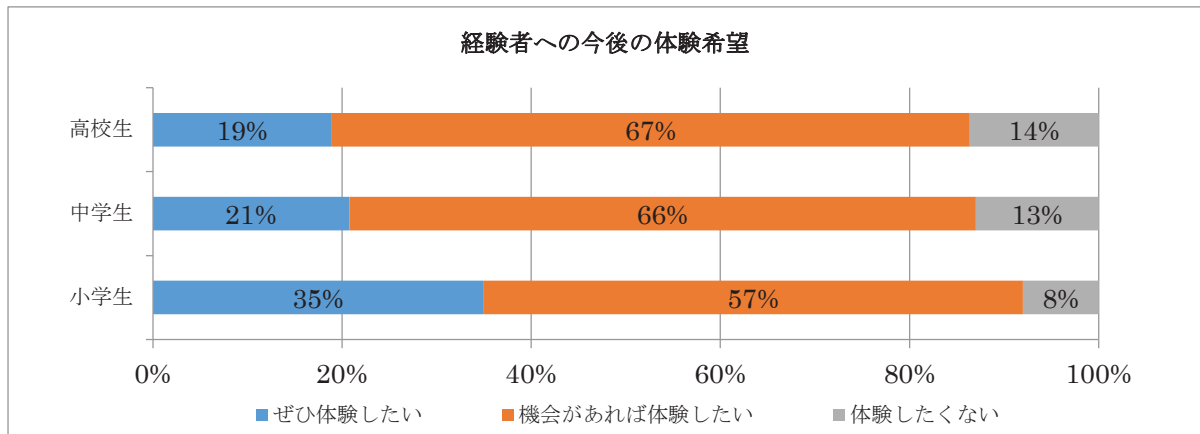
地域で生産された農林水産物をその地域で消費することです。地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農林水産業者と消費者を結びつける取組であり、これにより、消費者が生産者と「顔が見え、話ができる」関係で地域の農林水産物・食品を購入する機会を提供するとともに、地域の農林水産業への理解促進や関連産業の活性化を図ることです。

② **農林水産業体験**について

農林水産業体験は、小中高校生では約70%が経験しており、学校や地域における各種の体験活動の成果であると考えられます。また、経験者及び未経験者ともに、多くの児童生徒がこれからの体験を希望しています。

保護者の農林水産業体験は、小中高校生より低い62%ですが、体験により地元食材への愛着が増したとの回答は73%となりました。さらに、保護者のほとんどが子どもたちの農林水産業体験の必要性を感じています。今後も食育・地産地消推進のため、学校等における取組と関係機関が連携した体験活動の充実が求められています。





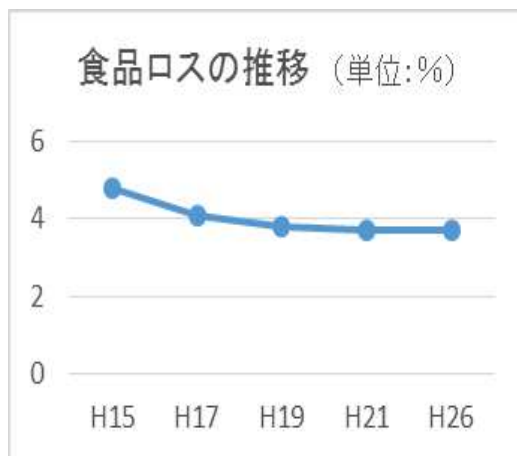
(6) 食品ロスに対する意識

日本では、年間約 1,700 万トンの食品廃棄物が発生していると推計されており、このうち、本来食べられるのに廃棄されている、いわゆる「食品ロス」は、約 500~800 万トンと試算されています。大量の「食品ロス」が資源・環境等へ与える影響は大きなものとなっていることから対応が求められています。

本町では、食品ロスを減らすよう心がけている（調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしている）と回答した家庭は 92%であり、さらに、事業所（宿泊業及び飲食業）アンケート（回答：65 事業所）においては、98%となっています。本町においてこれまで取り組んできた各種の廃棄物対策により、食品ロスの削減に対しても高い意識を持っていると考えられます。

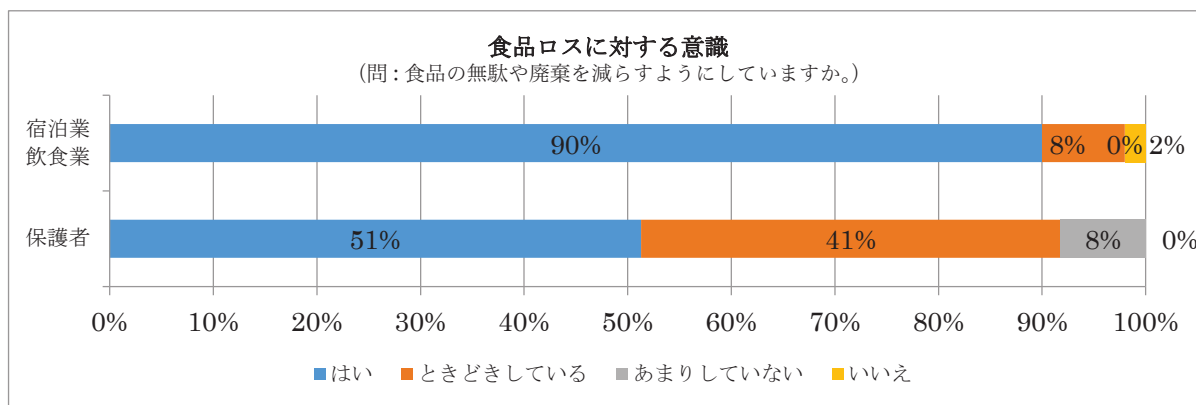
◇食品ロス率の推移 (単位：%)

	一般家庭
平成 15 年度	4.8
平成 17 年度	4.1
平成 19 年度	3.8
平成 21 年度	3.7
平成 26 年度	3.7



資料：食品ロス統計調査（農林水産省）

注1 一般家庭の食品ロスは、世帯における廃棄（可食部分の過剰除去や賞味期限切れ等による直接廃棄）と食べ残しの合計



※ 「宿泊業・飲食業」は、平成 28 年 11 月に実施した「業務用食材使用状況等に関するアンケート」より

第3章 食育・地産地消推進の基本的な考え方

1 基本目標

本町の第一次振興計画基本構想で掲げているまちづくりの目標の一つに「住民が安全で安心して暮らせるまちづくり」があります。これは、町民一人一人が生涯にわたって、地域・社会・町の一員として、それぞれの立場で役割と生きがいを持ち、生き生きと心身ともに元気に暮らせる町を目指すものです。

心身ともに健康であり続けるためには、健全な食生活を送ることが必要不可欠であり、家庭や地域、学校、幼稚園・保育園(所)、職場等において子どもからお年寄りまで「食」に対する意識を高め、自然の恩恵や動植物の命をいただくことに対する感謝の心を育むとともに、食を大切にする心を養う必要があります。

古くから各集落で伝えられてきた伝統料理、悠久の流れの中で先人たちが守り育んできた自然からもたらされる農林水産物について、町民一人一人が愛着を持って消費することが食育・地産地消につながります。

そこで、屋久島町では、食育・地産地消の推進にあたって基本目標を次のように定め、取組を進めます。

基本目標

- ④ 山、海、里
- ③ 暮らしと共にある
- ② 自然の恵みに感謝
- ① 守り育もう屋久島町の食

2 基本的施策

基本目標を達成するため次の4つを推進施策として取り組みます。

1. 豊かな食文化と元気な農林水産業に根ざした食育の推進
2. 家庭・地域・学校等における取組とライフステージに応じた食育の推進
3. 食生活の改善に向けた取組の推進
4. 地場産物の積極的な利用による地産地消の推進

第4章 食育・地産地消推進に関する施策

1 豊かな食文化と元気な農林水産業に根ざした食育の推進

(1) 食について考える

「山に十日・海に十日・野に十日」とたとえられるように、私たちの暮らしは、山・海・里とのかかわり合いの中で営まれており、食事は自然からの恩恵で成り立っています。

食べるという行為は、多くの貴重な動植物の命をいただいていること、そして、食卓に料理として出てくるまでには、生産者をはじめとして数多くの人々がかかわっていることを実感し、感謝の気持ちを持つことができるように、関係機関の連携によりあらゆる機会において啓発活動に取り組みます。

(2) 食文化の継承と活用

平成25年12月に日本の「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、食文化の継承の機運が高まってきています。食文化の伝承のため、屋久島町食生活改善推進員連絡協議会、屋久島町生活研究グループ等の支援、協力をもらいながら、各種の料理教室や講座等において郷土料理や伝統料理について普及を図ります。

学校給食においても、郷土料理や伝統料理、四季の行事食、旬の食材を使った料理を取り入れ、次代を担う子どもたちに本町の食文化に対する理解や愛郷心の醸成を図ります。

(3) 農林水産業等に関する体験活動の促進

子どもたちの農林水産業体験の機会を確保するため、生産者や農林水産業団体が学校等と連携した食育・地産地消に取り組む活動を推進します。また、農林水産業に関する体験活動（グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズム）を通して、農林水産物への愛着心を育むとともに、食に対する感謝の気持ちを育みます。

◇ グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズムとは…

農山漁村に滞在し、農漁業体験等を通じてその地域の自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のことです。

農村での農業体験活動を行うことをグリーン・ツーリズム、漁村で漁業体験活動を行うことをブルー・ツーリズムといいます。

グリーン・ツーリズムやブルー・ツーリズムを通して都市住民との交流が促進されます。

2 家庭・地域・学校等における取組とライフステージに応じた食育の推進

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、生涯の中で最初に味を覚え、基本的な食習慣が始まる場所です。家族で食卓を囲んでのコミュニケーションを通じて、食の楽しみ、食文化、マナーのリレーが行われるなど、子どもへの食育推進の基本となる場所です。このため、子どもの発達段階に応じて取り組まれる「食」を通じた実践の中で、保護者も「食」についての意識を高め、健全な食生活を実践できる取組を行います。

(2) 地域における食育の推進

本町では、それぞれの地域において、食に関するさまざまな取組を行っているボランティア団体が活動しています。町民一人一人が食に関する意識を高め、食育を実践するためには、地域での取組も大変重要です。食育・地産地消を通じた地域活性化のためにも、その活動を支援するとともに、各種研修会等を通じて人材育成を図ります。

(3) 学校等における食育の推進

いろいろな食べ物を見て、触れて、噛んで味わう体験活動を通して自ら進んで食べようとする心とともに、栽培・収穫体験や料理教室などの体験活動を通じて、農林水産物に対する愛着と食べ物に対する感謝の心を育みます。

栄養教諭や学校栄養職員等の専門職員及び生産者等の地域人材と連携し、学校の実情に応じた相談指導や教科、特別活動における指導の充実を図ります。

児童生徒の生活リズムを整えるため、家庭や地域と連携して「早寝早起き朝ごはん」運動への取組を推進します。



屋久島 食の文化祭 (屋久島つわぶき会)



お茶とのふれあい教室 (宮浦小学校)

(4) ライフステージに応じた食育の推進

町民一人一人が一生涯を通して健康で豊かな社会生活を営むためには、あらゆる世代において「食育」に関する正しい知識や望ましい食習慣を理解し、実践することが大切です。町民が過ごす年代に応じた食育の取組を理解し、実践につながる取組を行います。

◆ ライフステージに応じた食育

乳幼児期（ 0歳～ 5歳）：食べる意欲を育てる。

学 齡 期（ 6歳～15歳）：食の体験を広げ、選択する力を育てる。

青 年 期（16歳～24歳）：食を選択し、自己管理する力を育てる。

成 人 期（25歳～39歳）：自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える。

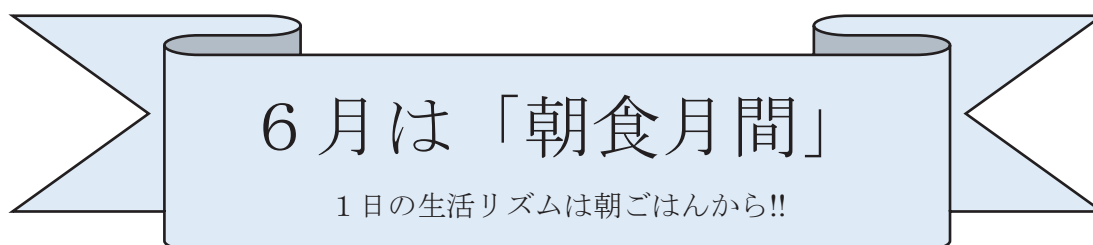
壮 年 期（40歳～64歳）：食生活を見直し、食の経験を活かし伝える。

高 齢 期（65歳～ ）：食文化を広め、食を守り育てる。

(5) 食育月間の取組

食育・地産地消推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」、鹿児島県が定めている毎月第3土曜日の「かごしま生き生き食の日」を中心に普及啓発活動を推進します。

屋久島町では6月を朝食月間として、食の推進を行います。



◇ 食育月間・食育の日とは…

「食育月間」は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る月間として、「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められています。

◇ かごしま生き生き食の日とは…

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域で鹿児島県の農林水産物や食文化を生かした食育や地産地消に取り組む日のことです。

3 食生活の改善に向けた取組の推進

(1) 望ましい食習慣・規則正しい生活習慣の習得

心身ともに健康で生涯にわたって生き生きと過ごすためには、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう「健康寿命」の延伸が重要であり、そのためには、生活習慣病の発生予防と重症化予防が欠かせません。

生活習慣病の低年齢化の問題なども踏まえ、特に、子育て世代を対象として望ましい食習慣や知識の周知を図るとともに、朝食の欠食や不規則な食事が体や心へ及ぼす影響と生活リズムの大切さなどを伝え、子どもの頃からの1日3回の食事を基本とした規則正しい生活習慣やバランスのとれた望ましい食習慣の実践に向けて、食生活指針や食事バランスガイドの普及・啓発等への取組を行います。

◇ 生活習慣病とは…

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称をいいます。代表的なものに、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などがあります。

(2) 妊産婦や乳幼児への栄養指導

妊娠期及び授乳期における母子の健康を確保するために適切な食習慣の確立を図り、子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進の基盤づくりのため、妊産婦やその家族に対する栄養指導などに努めます。

(3) 食品の安全性や表示に関する情報提供

食の安全性が損なわれると健康に重大な影響を及ぼすことが危惧されます。安全な食生活のためには食品等の生産者が安全性の確保に努めることはもちろんのこと、一人一人が安全な食材を選択できる知識とともに、食の安全性を意識して行動することが求められています。

子どもから大人まで、食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深め、安全な食品を選択できる力を身に付けられるように情報提供に取り組みます。

4 地場産物の積極的な利用による地産地消の推進

(1) 学校給食における地場産物の活用

学校給食等において地場産物を積極的に使用し、子どもたちと生産者との交流活動を通じて地場産物への理解促進と生産者や食材に対する感謝の心を育む取組を推進します。

これまでも年間を通じて計画的に郷土料理や地場産物を取り入れられており、特に「永田の米」は9月から翌年3月まで使用され、生産者の意欲向上にも大きな役割を果たしています。学校給食は、子どもたちが一番身近に食育や地産地消を学ぶことができる場であることから、地場産物の積極的かつ継続的な利用を図ります。

(2) 農林水産業者やそのグループ等の支援

これまでの農林水産物は素材提供が中心に行われてきましたが、地域資源の一層の有効活用による地域農業への理解促進や生産振興を図るため、6次産業化の推進を目指して地場産物を利用した加工品の開発や販売を行う加工業者や農林水産業者、そのグループ等の磨き上げを行うとともに、新たに起業する加工業者や農林水産業者、そのグループ等への支援を行います。

(3) 事業者等との連携による地場産物の活用

本町では、地域資源を活用した世界自然遺産の島にふさわしい新鮮で魅力ある食環境の形成、地域振興を図るため、「屋久島世界自然遺産・食の条例」を制定しています。そして、地産地消を推進する施設を「屋久島料理の宿」、「屋久島料理の店」、「屋久島農林水産物の店」として登録していることから、登録店などとの連携により地場産物の利用促進を図ります。

豊かな自然の生態系を維持するための狩猟や農産物に被害をもたらす害獣として捕獲されたシカの肉をジビエ料理として有効に活用する事業者等と連携し、食肉としての普及促進を図ります。

※ ジビエ：狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉（フランス語）



ヤクシカの有効利用について（宮浦小学校）



ジビエ給食（ヤクシカボロネーゼ）

(4) 生産者の安心・安全への取組の推進

安心・安全な食品の流通には生産者の「食」に対する高い意識が求められています。消費者が安心して購入できる食材提供のため、生産から流通、消費までの過程を明確にするとともに、環境と調和のとれた農業推進のため、K-GAP（かごしまの農林水産物認証制度）をはじめとした各種認証制度の取得の推進、販売促進活動の支援を図ります。

◇ K-GAPとは・・・

鹿児島県独自の認証制度で、主に食品衛生、環境保全、労働安全の面から、農業生産の行為が適切であるかを認証機関が審査・認証するものです。認証を継続するためには、毎年、審査を受けて更新する必要があります。

◆ GAP（農業生産工程管理）は、食の安全に配慮した良い農場管理がなされているかの指標となるものです。安全・安心が保証される1つの基準として、ヨーロッパを中心に全世界に広がり始めています。

・ **G**ood **A**gricultural **P**ractice
（良い） （農業の） （実践）

「K-GAP」・「J-GAP_{※1}」を取得した農場・団体に生産されている品目



たんかん（K-GAP）



実えんどう（K-GAP）



ばれいしょ（K-GAP）



お茶（J-GAP）

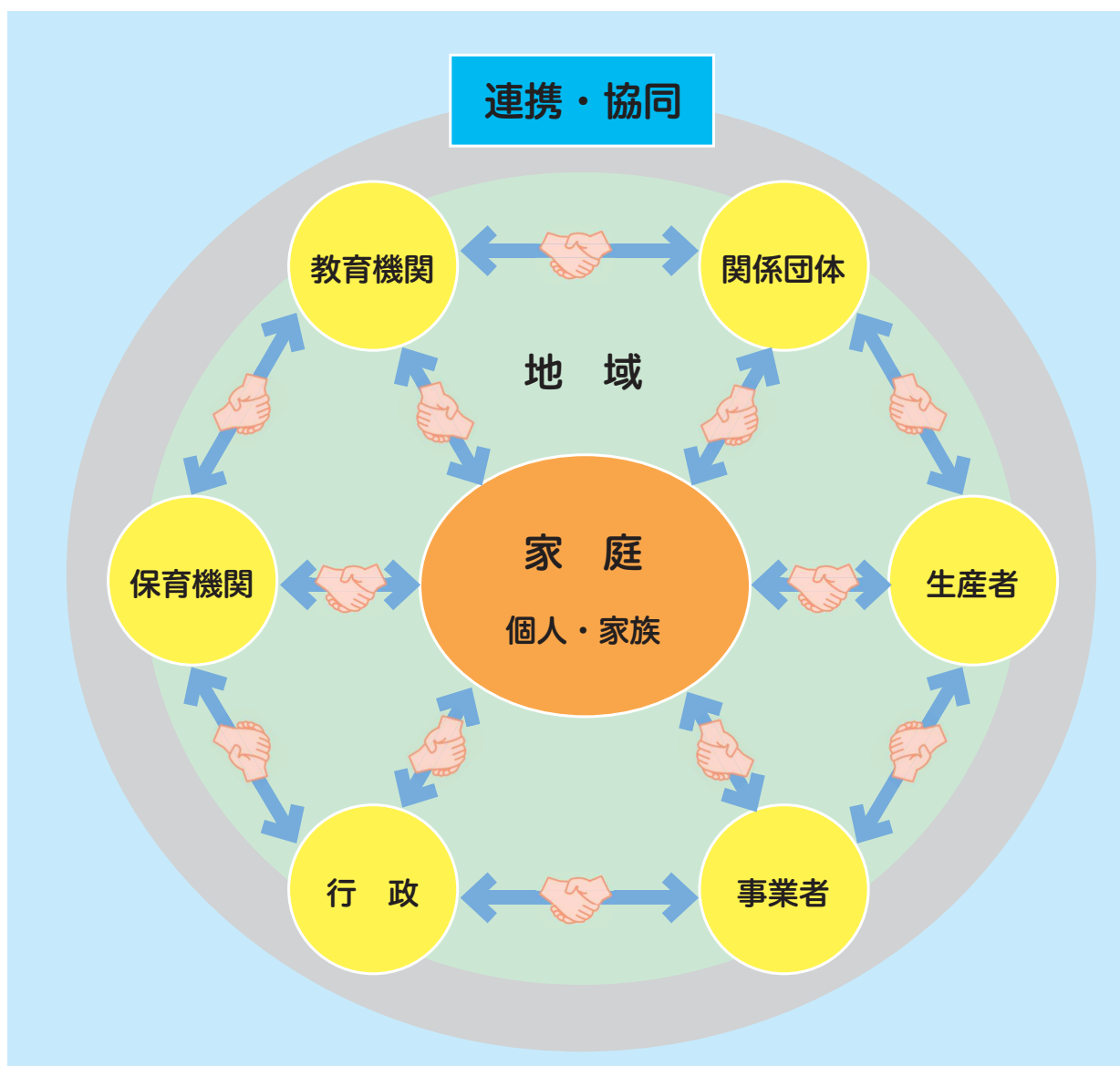
※1 日本GAP協会による認証制度で、農林水産省が導入を推奨する農業生産工程管理手法の1つです。

注) 認証は、農場・団体として取得するものです。町内で生産されている上記4品目のすべてが認証を受けた農産物ということではありません。

第5章 計画の推進にあたって

1 推進体制

地域全体で町民一人一人が食育及び地産地消を実践しやすい環境づくりを一体的に進めていくため、家庭を中心としながら、食育・地産地消に係わる多様な関係者が担う役割を明確にし、相互に連携・協同を図りながら推進します。



2 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、町の関係課が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。

また、計画は必要に応じて見直しを行い、評価や見直しにあたっては、関係者や町民の意見を聴取しながら適正に行います。

3 関係者の役割

(1) 家庭・地域の役割

- 家族団らんの食事や調理体験などを通じて親子のコミュニケーションの活性化を図る。
- 町民一人一人が食生活を見直し、健康づくりに努める。
- 生産者等との積極的な交流を通じて産地の取組への理解を深めることにより、地場産物への愛着や安心感を深め、食育・地産地消に努める。

(2) 学校等・教育関係者の役割

- 子どもの成長に合わせた食育を推進し、健全な食習慣の形成に努める。
- 農林水産業体験や調理実習等、さまざま食体験の提供を図る。
- 町の食文化の継承や町内産農林水産物への理解促進を図る。
- 給食等への地産地消の促進に努める。

(3) 農林水産業者の役割

- 体験活動等を通じて子どもたちや保護者を対象に「食」と「農林水産業」について考える機会を提供し、自然の恩恵と生産活動の重要性についての理解促進を図る。
- 安全・安心な農林水産物の生産・供給に努める。

(4) 食品関連事業者等の役割

- 町内産農林水産物を使った食品や伝統料理などの開発・販売に努める。
- 積極的な食育・地産地消の推進に努める。

(5) 行政の役割

- 食育・地産地消推進計画に基づき関係機関との連携を図り、重点施策等を推進する。
- 食育・地産地消の町民への浸透を図る。
- 町民や関係団体等が行う食育・地産地消推進のための取組に対する支援に努める。
- 食の安全・安心に関する情報提供に努める。
- 町内産農林水産物の情報提供に努める。

第6章 数値目標

関係者が互いに連携して、計画の推進に取り組み、取組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。

1 食育の推進

No.	項目	現状(28年度)	目標(33年度)	
1	朝食を食べていない人の割合	小学生	8.9%	0.0%
		中学生	7.0%	0.0%
		高校生	8.4%	0.0%
2	食育の言葉も意味も知っている（食の大切さを感じ、食に感謝する心を持つ）人の割合	小学生	19.5%	50.0%
		中学生	21.6%	50.0%
		高校生	31.0%	50.0%
3	食育に関心がある人の割合（成人）	80.3%	90.0%	
4	地域の産物を使って料理をしたり、郷土料理を作ったりしている人の割合（成人）	53.3%	70.0%	
5	食生活指針の言葉も内容も知っている人の割合（成人）	12.8%	30.0%	
6	食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合（成人）	20.5%	40.0%	
7	生活習慣病に気を付けて食事をしている人の割合（成人）	46.7%	60.0%	

注) No. 3～7について、現状は小中学生の保護者を対象としたアンケート結果の値ですが、目標は町民全体の目標値として設定しています。

2 地産地消の推進

No.	項目	現状(28年度)	目標(33年度)	
1	地産地消の言葉も意味も知っている人の割合	小学生	85.8%	100.0%
		中学生	79.8%	100.0%
		高校生	75.7%	100.0%
2	地産地消を意識して食材を購入する人の割合（成人）	65.3%	75.0%	
3	学校給食における地場産物の利用割合※1（重量ベース）	14.6%	17.0%	
4	調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしている人の割合（成人）	91.8%	95.0%	

※1 対象品目は町内で生産されている農林水産物とします。

注) No. 2・4について、現状は小中学生の保護者を対象としたアンケート結果の値ですが、目標は町民全体の目標値として設定しています。

食生活指針

<p>1. 食事を楽しみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。◇ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。◇ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p>2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。◇ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。◇ 飲酒はほどほどにしましょう。
<p>3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。◇ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。◇ 無理な減量はやめましょう。◇ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p>4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 多様な食品を組み合わせましょう。◇ 調理方法が偏らないようにしましょう。◇ 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>5. ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。◇ 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p>6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。◇ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
<p>7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。◇ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。◇ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<p>8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。◇ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。◇ 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。◇ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
<p>9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。◇ 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。◇ 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
<p>10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 子供のころから、食生活を大切にしましょう。◇ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。◇ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。◇ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

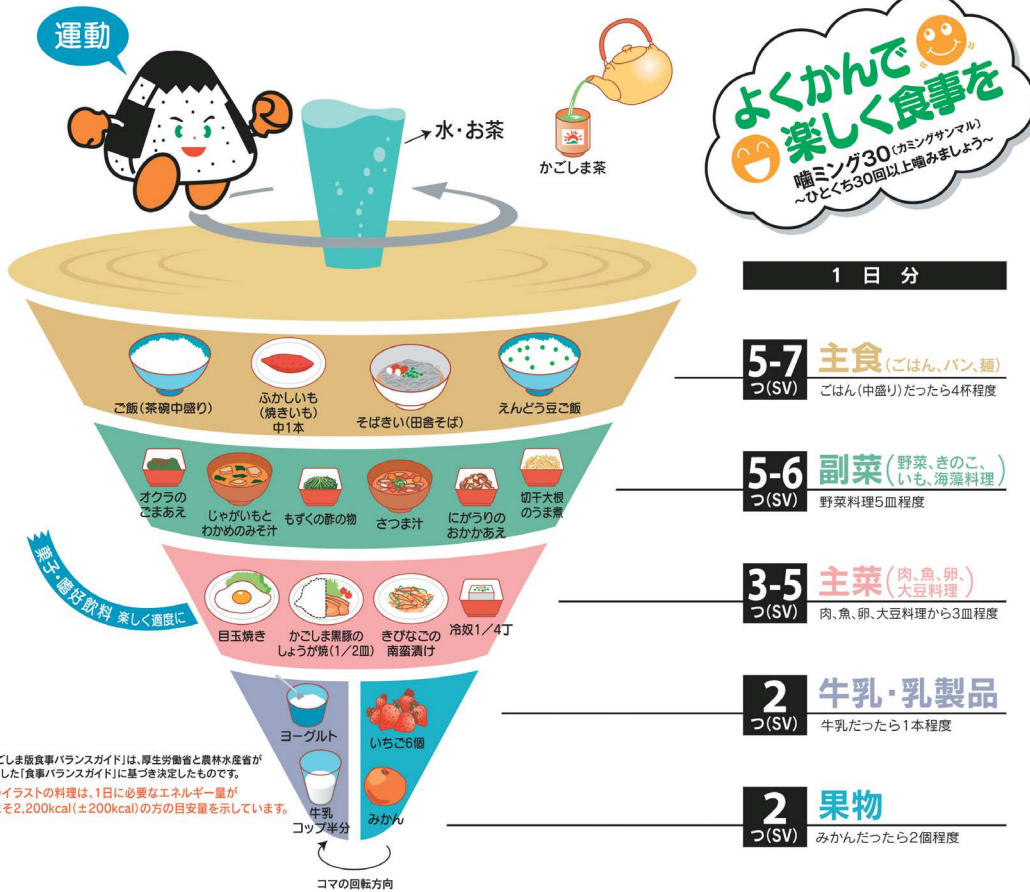
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定：平成28年6月一部改正

かごしま版



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

女性

	エネルギー	主食[つ(SV)]	副菜[つ(SV)]	主菜[つ(SV)]	牛乳乳製品[つ(SV)]	果物[つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳	基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②活動量 ぶつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ぶつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…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)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

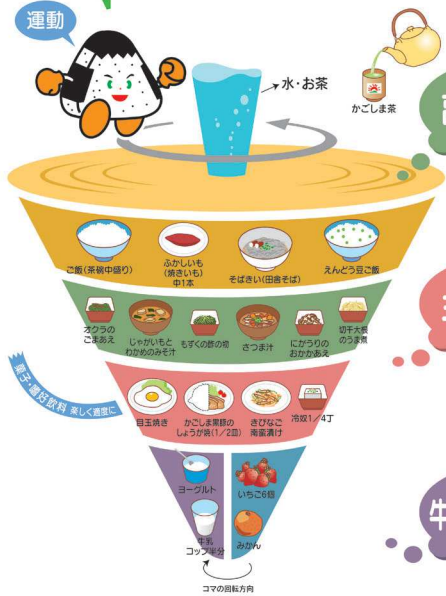
鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。

お問い合わせ先:鹿児島県 農政部 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/

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、すいかなどが含まれています。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

～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」

屋久島町の農産物

・たんかん



・ぼんかん



・パッションフルーツ



・マンゴー



・じゃがいも



・実えんどう



・お茶



他にも、山芋、さつまいも、ガジュツ
など、屋久島町にはいろいろな農産物が
あります。

○ 農産物収穫カレンダー

農産物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
たんかん		◎	◎									
ぼんかん	◎										◎	◎
パッション						◎	◎	◎				
マンゴー							◎	◎	◎			
じゃがいも		◎	◎	◎	◎							
実えんどう	◎	◎	◎									◎
お茶				◎	◎	◎	◎	◎				
さつまいも								◎	◎	◎	◎	◎
ガジュツ	◎	◎										

※ ◎印は収穫時期

屋久島町の林産物

○ 林産物収穫カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
しいたけ (原木栽培)		◎	◎	◎	◎					◎	◎	◎

※ ◎印は収穫時期

屋久島町の水産物

○ 旬別おすすめの魚カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トビウオ								■	■	■	■	
ハマトビウオ	■	■	■	■							■	■
ツクシトビウオ				■	■	■	■					
ホソトビウオ				■	■	■	■					
アヤトビウオ					■	■	■	■				
サバ (ゴマサバ)	■	■	■	■	■	■				■	■	■
ハマダイ (チビキ)					■	■	■	■	■	■	■	■
ブリ類 (カンパチ)	■	■	■				■	■	■	■	■	■
メダイ (タルメ)	■	■	■	■								■
アオダイ (ホタ)						■	■	■	■	■	■	■
イセエビ	■	■	■	■					■	■	■	■

※ ■ 最盛期

・トビウオ



・サバ (ゴマサバ)



・ハマダイ (チビキ)



・カンパチ (アカバラ)



・メダイ (タルメ)



・アオダイ (ホタ)



・イセエビ



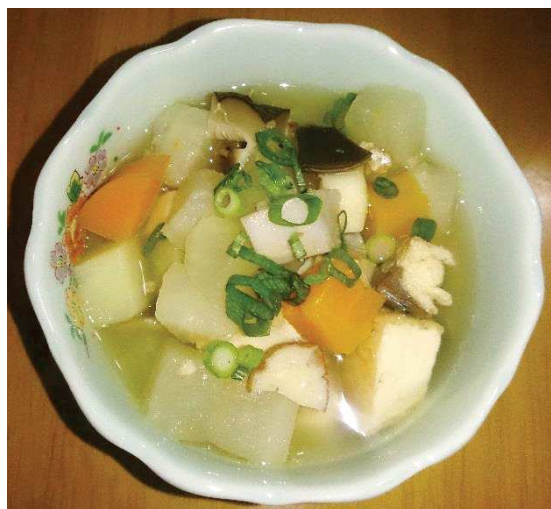
屋久島町の郷土料理の一例

◇ カイノコ汁 (屋久島南西部の小正月料理)

(作り方)

材料 (4人分)

大根	350g
にんじん	70g
里芋	60g
じゃがいも	60g
豚肉(5mmスライス)	30g
鶏もも肉	30g
塩さば	50g
いか(生)	50g
干しいたけ	1枚
きくらげ	1枚
さつま揚げ	1本
厚揚げ	1/4枚
小ねぎ	少々
昆布(長さ20cm)	1枚
だし汁	500cc
しいたけのもどし汁	50cc
A	薄口しょうゆ 小さじ5 (25cc)
	みりん 小さじ3 (15cc)
	白だし 小さじ5 (25cc)
	だしの素 小さじ1 (5cc)



- 1 大根はさいの目切り※にし、やわらかくなるまでゆでる。
(※大きさは最大1cm程度、以下9まで同じ。)
- 2 にんじんはさいの目切りにする
- 3 里芋、じゃがいもは皮をむき、さいの目切りにし、水にさらしてざるにあげる。
- 4 さつま揚げは湯通しをしてさいの目切りにする。
- 5 干しいたけ、きくらげは水につけてもどし、さいの目切りにする。
- 6 豚肉、鶏肉は湯通しをしてさいの目切りにする。
- 7 塩さばは骨をきれいに取り、さいの目切りにする。
- 8 いかは内臓を取り、薄皮をはいでさいの目切りにし、湯通しをする。
- 9 厚揚げは湯通しをしてさいの目切りにする。

- 10 小ねぎは小口切りにする。
- 11 水に昆布を入れてだしを取る。
- 12 だし汁としいたけのもどし汁を鍋に入れ、沸騰したら材料を全て入れて、アクを取る。柔らかくなったらAで味付けをする。
- 13 10分ほど煮たら火を消して、冷めるまで置く。
- 14 食べる際に温めて好みでねぎを散らす。

☆ 煮て冷めるまで置くことにより中まで味がしみ込みます。

☆ 塩さば、いかを入れずに、あっさりとした味に仕上げることがあります。

「カイノコ汁」は、屋久町郷土誌(平成5年3月発行)において、栗生、中間、湯泊、平内の村落誌に記述があり、1月15日の小正月(若正月)に食べていたとされています。子どもたちは早朝から、柿、みかん、桃などの実の成りが良くなるように幹を木の棒でたたいて回る「カキナレ：栗生・中間」、「ナレナレ：湯泊」、「デーしたたき(ダイダイたたき)：平内」を行い、カイノコ汁を食べたとされています。

栗生集落では、毎年11月23日に開催される「あらんばらあ市」において、カイノコ汁が来場者に振る舞われています。

◇ けんちゃん（そうめんと野菜を使った精進料理）

（作り方）

材料（4人分）

大根	300g	
干しいたけ	3枚	
にんじん	1/2本	
ごぼう	1/3本	
たけのこ	200g	
インゲン	4本	
油	大さじ1	
そうめん	2束	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
しいたけのもどし汁	2.5カップ	



- 1 そうめんはゆがいてざるにあげておく。
- 2 ごぼうはささがき、干しいたけは水にもどして細く切り、大根はせん切りにしておく。
- 3 にんじん、たけのこもせん切りにする。インゲンは斜めに細切りにして、ひとつまみの塩を入れた湯でゆがいておく。
- 4 鍋をあたためて油を入れ、ごぼうから炒める。次にしいたけ、大根、たけのこを入れ少し炒めてから、しいたけのもどし汁を加え、最後に、にんじんを加える。
- 5 材料が煮えた頃、Aを加えて味を調える。
- 6 食べる直前にそうめんを混ぜ合わせて器に盛り、上から飾りのインゲンを散らす。

宮之浦集落では「けんちゃん」は精進料理に欠かせないものです。お祝い事に使う集落もあります。屋久島北部ではそれぞれの集落でいろいろな種類の「けんちゃん」があります。南部には「けんちゃん」はありません。その名前もおもしろく不思議です。豚肉の三枚肉を入れると、さらに栄養も満点です。子どもにも食べやすく好評です。

地域に昔から伝わるお菓子の一例

● どうろ菓子 （ろうろう菓子）



昔からお祝い事に作り、神・仏に供えられていました。水を多く使うので、作る途中に団子液がどろどろと手のひらからこぼれ落ちるところから、「どろ菓子」と言われています。

● ろうそく団子 （ろうそくまき・まき）



多くは、お盆のお供え物に使われ、ろうそくの形に整えるところからこう呼ばれます。まきの葉で包んで作りますが、まきの葉はサネンの葉よりも柔らかい香りのまきの葉を使います。お盆に作られるのは、精霊様が帰る時にこれを杖代わりに使うとか、舟で帰るときの「かい」にするからだと言われています。

● こじき団子 （こじきもん）



昔、臼で米をよくこづいて粉にし、それをふるいでふるって作っていたので、このような名前がついたと言われています。法事や集落の岳参りによく作られます。こじきは「こづき」がなまってこう呼ばれています。

屋久島町食育・地産地消推進計画（第2次）

平成29年3月

鹿児島県屋久島町（農林水産課）

鹿児島県熊毛郡屋久島町尾之間157番地

TEL 0997-43-5900（代表）

FAX 0997-47-2117