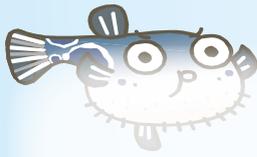


資料1 下関の海のめぐみ



西日本食文化研究会主宰 和仁 皓明

東京から下関に移り住んで20年を過ぎた。今、つくづくこの街のお魚の美味しさに幸せを感じる。

友人たちによく「下関に住んでいると河豚を食べる機会が増えただろう？」と聞かれる。「そうねえ、シーズン中なら毎月何かの会で食べているわね」と云うと、なんとも悔しそうな顔をされる。

下関に来た当初、まずは「馬関三品、ふく、うに、くじら」と教わった。

「ふく」は江戸時代、正徳年間というから300年前に出版された百科事典『和漢三才図会』に下関の名産と明記。「うに」は同じ頃、長門毛利藩から塩雲丹が毎年將軍家に献上という記録。そして「くじら」は仙崎通浦から油谷湾にかけて長州捕鯨の栄えた海。そこで獲れた鯨肉は下関南部町の海産問屋で九州にまで売りさばかれた。

こういう歴史をもつ産地では、ごく当たり前に品質・鮮度のいいものを食べ慣れるので味覚の感度が良くなって、おかしなものは受け付けなくなる。だから獲る人、売る人ともに一層いいものを届けようと努力する。これは市民にとって嬉しい食の循環だ。

それに加えて、このところ下関漁港における沖合底引き網漁法の「あんこう」。その水揚げが日本一という強打者が登場してきた。これは冬場のあんこう鍋か唐揚げが食欲をそそる。

さらに響灘は角島沖で漁獲される「けんさきいか」。その繊細な美味しさ、お刺身の甘さが絶品だとくる。こういう強打者たちがラインアップに加わってきた。嬉しいではありませんか。

下関がこのような豊かな海の恵みに満たされているのは、実はこの街が周防灘、関門海峡、響灘という性格の異なる海に囲まれているからだ。

響灘すなわち日本海側は磯浜。玄界灘とつながり暖流、寒流の交流海域で、漁獲できる魚種がまことに多い。瀬戸内海側の周防灘は、栄養豊富な海水に育つ魚介類の種類がこれまた豊富なこと。そして関門海峡。もっとも狭いところで巾700メートルしかないという。したがって日々の潮流の流れはまるで川の流れのよう。人々は海峡の対岸を「川向こう」と呼ぶほどだ。

この流れに逆らって、必死に生きている生き物がいる。それが関門の「タコ」。この「タコ」が、今や「ふく・うに・くじら・あんこう・いか」の五傑に加えて下さいと名乗りを挙げてきた。

そう云えば昔から魚の名所といわれている海域は、潮の流れの速いところが多い。潮の流れにもまれて魚体が締まるからだという。

そういうことならば、関門海峡は早鞆の瀬。毎日の潮の流れに揉まれたタコの美味しさが、他所のタコに比べ一段と高い位置に来るのは不思議ではない。

こうしてみると、下関というこの街、本当に海のめぐみに恵まれている街。就職や進学でこの街を離れてみると、そのめぐみの素晴らしさと有難さに初めて気がつく、と多くの人々が云うのも納得できる。



資料2 下関水産5大ブランド料理紹介



三方を海に囲まれ豊かな海の幸に恵まれた下関市は、古くから水産品の加工・流通基地としての歴史があり、現在、「フク、ウニ、クジラ、アンコウ、イカ」の5大ブランドの普及啓発に取り組んでいます。そこで、5大ブランドを活用した料理を紹介します。

ふくちり鍋



● 1人分栄養価		● 食事バランスガイド	
エネルギー	134kcal	主食	0 ㇿ (SV)
たんぱく質	15.5g	副菜	3 ㇿ (SV)
脂質	2.4g	主菜	2 ㇿ (SV)
炭水化物	14.1g	果物	0 ㇿ (SV)
ナトリウム (食塩相当量)	1383mg 3.4g	牛乳・ 乳製品	0 ㇿ (SV)

- (材料4人分)
- トラフク (あら、または磨きの身のぶつ切りで可) 600g
 - ハクサイ 500g
 - 白ネギ 300g
 - シイタケ 適量
 - 豆腐 適量
 - だし昆布 適量
 - 薬味 (ポン酢、もみじおろし、小ネギ) 適宜

作り方

1. ハクサイ、白ネギ、シイタケ、豆腐は好みの大きさに切っておく。
 2. 鍋に水を入れ、だし昆布を加えて煮立てる。沸騰したらすぐに昆布を取り出す。(日本酒を加えても良い)
 3. だしの中にフクを入れる。
 4. 煮えにくいものから順に具を入れる。
 5. 具が煮えたら、ポン酢ともみじおろし、刻みねぎで頂く。
- * 淡泊なのに、えもいわれぬ味があるふくちり鍋は、冬の一番のごちそうです。
- * 鍋の後の雑炊の作り方
1. 鍋に残った身を全て取り出した後、塩を少し加えて味を調べ、冷たくしたごはんを入れて強火にする。
 2. ごはんに充分熱が通ったら、溶き卵を入れて蓋をし、蒸らす。でき上がりに刻みネギをふりかけて頂く。

資料提供：協同組合下関ふく連盟

うにと33



● 1人分栄養価		● 食事バランスガイド	
エネルギー	67kcal	主食	0 ㇿ (SV)
たんぱく質	2.7g	副菜	1 ㇿ (SV)
脂質	0.5g	主菜	0 ㇿ (SV)
炭水化物	11.5g	果物	0 ㇿ (SV)
ナトリウム (食塩相当量)	429mg 1.1g	牛乳・ 乳製品	0 ㇿ (SV)

- (材料4人分)
- 大和芋 1個
 - A [うに 大さじ1
 - 酒 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 海苔またはわさび 少々

作り方

1. 大和芋は、短冊切りにする。
2. Aを混ぜ合わせて、1の大和芋と和える。
3. 小鉢に盛り付け、海苔かわさびを添える。

資料提供：下関水陸物産株式会社

くじらのカレー揚げ



● 1人分栄養価		● 食事バランスガイド	
エネルギー	194kcal	主食	0 ㇿ (SV)
たんぱく質	19.4g	副菜	0 ㇿ (SV)
脂質	7.5g	主菜	3 ㇿ (SV)
炭水化物	9.9g	果物	0 ㇿ (SV)
ナトリウム (食塩相当量)	255mg 0.7g	牛乳・ 乳製品	0 ㇿ (SV)

- (材料4人分)
- くじら赤身肉 300g
 - 揚げ油 適量
 - A [小麦粉 大さじ3
 - 片栗粉 大さじ2
 - カレー粉 大さじ1/2
 - 卵白 1個分
 - 酒 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - ショウガ汁 小さじ1
 - 胡椒 少々

作り方

1. くじら赤身肉を1cm位の厚さに切り、軽くたたいておく。
2. ボールにAを合わせておく。
3. 1のくじら赤身肉を2の衣につけて、170℃に熱した油で揚げる。

資料提供：下関くじら食文化を守る会

アンコウのソテーバルサミソース



● 1人分栄養価		● 食事バランスガイド	
エネルギー	264kcal	主食	0 ㇿ (SV)
たんぱく質	10.5g	副菜	1 ㇿ (SV)
脂質	16.7g	主菜	1.5 ㇿ (SV)
炭水化物	11.5g	果物	0 ㇿ (SV)
ナトリウム (食塩相当量)	260mg 0.7g	牛乳・ 乳製品	0 ㇿ (SV)

- (材料4人分)
- アンコウの身 280g
 - 塩 小さじ1/2弱
 - こしょう 少々
 - 薄力粉 大さじ2
 - オリーブ油 大さじ1と小さじ1
 - 赤ピーマン 1/2個
 - 水菜 60g
 - 貝割れ大根 12g
 - ミニトマト 8個
 - (ソース)
 - バルサミコ酢 100cc
 - 赤ワイン 100cc
 - オリーブ油 50cc

作り方

1. 野菜は食べやすいサイズに切り、皿に盛る。
2. アンコウの身の水分をキッチンペーパーでふき、塩・こしょうする。
3. 小麦粉をまぶし、軽くはたいて、フライパンにオリーブ油を熱し中火で両面をしっかりと焼き、取り出して皿に盛る。
4. 赤ワインをフライパンに入れ、中火でアルコールを飛ばし、バルサミコ酢を入れ、ソース状にとろみがつくまで加熱する。
5. 半量はアンコウの身のソースにする。
6. 残り半量をサラダドレッシングとし、オリーブ油・塩・こしょうと混ぜて野菜にかける。

資料提供：下関短期大学

中華風イカ飯



● 1人分栄養価		● 食事バランスガイド	
エネルギー	212kcal	主食	0つ (SV)
たんぱく質	19.8g	副菜	0つ (SV)
脂質	3.3g	主菜	3つ (SV)
炭水化物	21.2g	果物	0つ (SV)
ナトリウム	914mg	牛乳・乳製品	0つ (SV)
(食塩相当量)	2.3g		

(材料12人分)		調味料A	
イカ (小)	12匹	薄口醤油	100cc
人参	50g	酒	100cc
いんげん	50g	みりん	100cc
餅米	1合	砂糖	60g
ひじき	少々	だし汁	200cc
生姜	少々		
竹の子	60g		
ごま油	大さじ2		

作り方

- イカはゲソを抜き、エンペラと一緒に皮を取り除く。
- イカとゲソは、塩ゆでにし、水でサッと洗う。
- ごま油と千切り生姜を鍋に入れ、調味料Aを沸騰させ、イカを入れ、20分程度煮る。その後5時間そのままにしておく。
- ゲソ、人参、いんげん、竹の子は細みじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、餅米、ゲソ、人参、竹の子、ひじきを入れて、艶が出るまで炒める。
- イカの煮汁は味を見ながら適宜入れ、最後にいんげんを加える。
- イカの中に炒めた具をしっかりと入れ、爪楊枝でとめ10分程度蒸して出来上がり。

資料提供：下関北浦特牛イカブランド化推進協議会

いのちをいただく コンクール 優秀賞作品



安岡幼稚園 うめ組 入江 祐太

資料3 我が家でもできます! 「ふくのたたき」

ふくのたたきの作り方



1 磨ふく(市販されている)



2 磨ふくの頭を切り落とす。



3 3枚におろす。身についている赤い部分を切り落とす。



4 大きな鍋に湯を沸騰させ、2を2~3秒サッとつけ、表面が白になったら網ですく(数匹あれば一匹ずつ繰り返す)。



5 4を取り出し水気をよくとる。



6 外側から内側へと盛り、付け中央にゆでた皮を置く。わけぎ、もみじおろし、ポン酢を添えて頂く。



7 しっぽを手前に置き、ふくの身を薄く引きながら切る(包丁をまな板に押しつけるように)(最初は幅広の身を使う)。



8 皿を時計に見立て、12時の位置に身が来るよう皿を回しながら外側から盛る。



9 さらに片身を半分の厚さに切る(しっぽを向こうに置いて)。



10 4を取り出し水気をよくとる。

ふくの皮の刻み方



- 写真の上から
- 黒(背中側)の外皮(しゃみがわ)
 - 黒(背中側)のおとうみ
 - 白(腹側)の外皮(しゃみがわ)
 - 白(腹側)のおとうみ



2 大きな鍋に湯を沸騰させ、皮を入れて透き通ってきたらサッと上げる(外皮8秒、おとうみ10秒が目安)。



3 流水で洗ってから、氷水でよく冷やし、冷えたら取り出し水気をよくとる。



4 外皮はやや大きめに、とおとうみは細いせん切りにして、たたきと共に盛りつける。

残った中骨、口、カマは適当な大きさに切り、鍋や唐揚げに利用できますよ。



監修
協同組合下関ふく連盟
下関唐戸魚市場株式会社
電話:083-267-8181

資料4 食育でひとづくりまちづくり

下関市内には5つの(短期)大学があり、それぞれの大学や学生が、食育に関する学びや取組を行っています。

大学生活は、食の自立につながる時期です。自分の食を見つめ、望ましい食生活を送ると共に、社会の一員として食を通じた地域活動に参加することも望まれます。

将来の社会を支える人材を育て、彼らが社会活動の中で世代間の交流を深める等、豊かなまちづくりに力を発揮してほしいものです。

そこで、食育によるひとづくりやまちづくりにつながる各大学の特色ある活動をご紹介します。



「下関の魚食文化について」

(独)水産大学校 食品科学科 4年 水口正太郎

最近、魚介類を食べていますか？ 私は学業柄、魚を食べることが多く、同年代の方よりもはるかに多くの量を食べています。魚は栄養価も高く、魚種ごとに様々な味があり、魅力ある食材なのですが、近年、日本人の魚食離れや魚嫌いの子供たちが増えているという話を耳にするたびに少し悲しくなります。地元福岡から、ここ下関に来て初めて下関近海の海の幸を食べた時、すごく感動したのを覚えています。多種多様な魚介類があり、そのすべてが生で食べられるほど新鮮でかつ安い、下関はなんて海の幸が豊富なのだらうと思いました。ですが、実際は観光客が魚介類の多くを消費し、地元の方(特に若い人)は肉食が主流のようです。これはもったいない、こんなにいいことづくしの魚介類を食べないとは…。

下関はフグ(ふく)、ウニ、アンコウ、クジラといった名産品があります。味は申し分なく栄養価も高いですが、どれも高級品で、学生である私にとって、なかなか手の出せるものではありません。そんな中私は、実験等でクジラを扱うことが多く、クジラで何か出来ないかいろいろ調べていました。

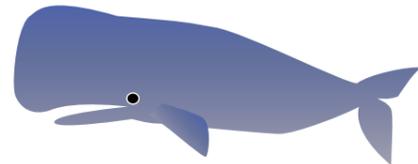
ここで少しクジラについて話そうと思います。昔はよく食されており、私たちの親の世代では給食に出てくるほど一般的な食材でした。ところが、乱獲などで数が減り、今では調査捕鯨で捕獲されたものしか食べられなくなると共に、高価になってしまいました。主に赤身を食べるイメージですが、実際は畜肉同様、様々な部位を食べることができ、廃棄する場所が無いとも言われています。さらに他の畜肉と違い、高たんぱく低カロリーで健康食材とも言えます。

そんなクジラの良さが、意外と周囲に知られていないのが現状です(ちなみに、私も大学で学ぶまで知りませんでした)。そこで、私はこれらのことを少しでも広めるために、下関で行われた、くじら料理コンクールや水産物に関するイベントに参加することで、微力ながらそれらの素晴らしさをアピールできたのではないかと思います。

今はまだ全国各地に鯨食文化を広めることはできていませんが、まずは下関から浸透させ、ゆくゆくは昔のように普及すればと思います。そこで、これから先もできるだけセミナーやイベントに参加し、少しでも多くの方にくじらについて関心を持ってもらえれば嬉しいなと思います。



中央が、第4回下関くじら料理コンテストで特別賞を受賞した水口正太郎君(料理コンテストと一緒に鯨料理を作ってくれた水産大学校生の友人と共に)



「給食-おいしい・楽しい思い出の共有と仲間」

梅光学院大学子ども学部教授 杉山直子

梅光学院大学子ども学部の下関出身学生に、下関の食に関する意見を聞いたところ、すぐに給食のメニューやそれまつわる思い出話が出てきました。

吉村 美香(4年)「給食で好きだったメニューは、まぐろのケチャップ和えです。家では、なかなか食べることのないメニューでもあり、とても楽しみでした。小学校では、給食の際はランチルームに全校生徒が集まり、異年齢グループが同じテーブルに座り食事を取り、マナー指導が行われました。こうしたことは、今でも役に立っています。」

三浦 由佳(3年)「給食で楽しみにしていたのは、ひなあられや七夕そば、クリスマスケーキといった行事に関するメニューでした。一年に一度しか食べることが出来ない料理に、おかわりの競争率は高く、必死でジャンケン勝負をしていました。また、セレクト給食の日は、好きなものを選んで食べられるので、とても楽しみでした。」

藤本 貴士(3年)「給食で大好きだったのは、たくあん和えです。また、他地域のメニューの日があり、北海道の石狩汁、愛知県の味噌カツなどもおいしかったです。何よりも、仲の良い友だちと一緒に『おいしい』という味を共有したことが楽しかったです。」

秋枝 竜也(3年)「小・中学校での給食の思い出は、やはり好きなものが出た時の『わくわく感』です。フグ雑炊やカレーライス、くじらの竜田揚げ、きな粉パンなど、今でも懐かしく、『おいしかったな、また食べたい』と思い出します。」

読まれた皆さんも懐かしく思われることでしょうか。給食の味とともに、周りにいた仲間たちや、その時の状況をも思い出すことでしょうか。こうした会話は、人をつなげていきます。

さて、上記の学生は小学校教師を目指しています。自分たちの思い出に感謝し、教師になったときに、子どもたちに何より伝えてほしいのは、食は人間と人間をつなげること、そして、つながっている仲間と食べるとおいしいということです。子どもたちが楽しくおいしい給食を食べることができる学級を是非ともつくってほしいと願っています。



学生たちが手作りしてくれた誕生日ケーキ

「地域の人たちといっしょに」

東亜大学 医療栄養学科 2年 平良 優

我が校には、地域の方々、大学の教職員、学生が三位一体となって、肩を組んでしっかり支えあっていくことを目的としたCCT(コミュニティ<C>クラブ<C>東亜大学<T>)があります。

このクラブは、週に一回大学と地域の人々がふれあいを持ちながら、語学、趣味、運動など自発的に楽しみ、協力しつつ共に歩むことを目標にしています。この活動の中の一つに「料理教室」があります。地域の方々の食生活の改善、生活習慣病の予防、食事療法の必要な方への食事指導等毎月のテーマを決めて開催しています。

料理実習の前に40分程その月のテーマに沿ったレクチャーがあります。日頃おしゃべりに花が咲く会員の方々も、この時ばかりは、メモを取りながら真剣そのもので気合いが入ります。参加者は女性だけだと思っていましたが、男性班も1班あって驚きましたが、これからの長寿社会で男性も健康づくりについて学び、自分で料理しようという姿勢を頼もしく思いました。

時間が空いている時は、学生も参加します。私も助手という形で参加してもらいました。参加者の皆さんは、普段主婦(主夫)として料理の経験が豊富なので、最初は足手まといにならないかと不安でしたが、皆さん明るくて優しく接してくださり、楽しく活動することができました。

学校の講義では地域の方々との交流を持つことはできません。私が将来目指している管理栄養士は、いろんな方々を対象に栄養指導を行うので、この活動に参加できたことは将来のためにもなると感じています。年齢を問わず自分の健康や食事について関心を持ち、見直し、望ましい習慣を定着させる方法を学び実行して頂きたいと思っています。

これからも、積極的にCCT活動に参加し、先生方や地域の方々からたくさんの方のことを学び自分自身の経験として活かしていきたいです。



資料5 食育に関するボランティア等の活動紹介

地域には食育活動に熱心に取り組んでいる方やグループが多数あります。ここでは、ほんの一部ですがご紹介します。

JA下関 キッズスクール



現在、「食」の外部化・簡素化・多様化が進み、食をめぐる環境は急激に変化してきています。しかし、利便性を追求するあまり、脂質の過剰摂取、野菜不足など、食生活にバランスを欠き特に子どもたちの食生活が乱れ、生活習慣病や肥満の増加・低年齢化が顕著になっています。こうした状況を背景に、JA下関では、食に関する様々な体験活動を通じて「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できる人間をはぐくむ「食農教育」に取り組んでいます。

おさかなひろめ隊



お魚情報や調理方法を市民のみなさんに広める活動をしています。子どもから大人まで読める『お魚新聞』を製作したり、市内在住の方に向けて初心者向け魚料理教室や、小・中学校に出向き、子ども達やお母さん達を対象に調理バサミで魚をさばく方法や、簡単に作れる魚料理なども教えています。

下関の子ども達に、お魚の魅力を伝える活動を続けていきたいと考えています。

唐戸魚食塾



唐戸魚食塾は市内の企業、大学、マスコミ、県、市に所属する多彩なメンバーが企画員となり、唐戸市場を拠点に、ボランティアで水産都市下関の魚食文化の継承、魚食を取り入れた日本型食生活の普及啓発、地元市場の活性化に取り組んでいます。講義と調理実習、会食の魚食塾と講義を中心とした出張塾があります。

下関市食生活改善推進協議会



「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで各年代に合ったおやこ食育教室、子ども料理教室、男性料理教室、高齢者料理教室、生活習慣病予防教室、エコクッキングなどを開催し、作る楽しさ食べる喜びの実体験から食について考え、実践力に結びつく食育活動を進めています。食生活や生活習慣を見直し、心豊かでいきいきとした人生を築きましょう。

「大人が学ぶ食育講座のボランティア」

下関短期大学栄養健康学科 1年 島村優花

私は短期大学のプレゼミ活動として魚食ゼミに参加し、唐戸魚食塾のボランティアをしています。この塾は、月に一回、原則第三土曜日に唐戸市場の魚介普及センターにて開催され、講義や料理教室・試食会が行われます。これまでに、「賞味期限と消費期限について」や「魚が市場に届くまで」などの講義がありました。

魚食塾は平成17年10月に発足し、今年の10月には参加者が延べ5,000人を突破しました。また、外部からも高く評価され、平成22年6月には全国食育推進ボランティア大臣表彰を受賞、同年11月にはやまぐち県民活動パワーアップ賞を受賞しました。

この魚食塾では、普段お会いできないような食品を扱う会社の社長さんなどが指導をされています。プロの料理人が、魚の切り方を始め、生姜を無駄なく皮まで使う方法や刺身に添える野菜の切り方など、手本を見せながら教えて下さるので、他では習えない技術も身に付けられ、アジ、キス、ヤズなど旬の魚を使い毎回違う魚種、献立が楽しめます。私は、地元の旬の新鮮な魚をさばくことができるのがとても勉強になりました。さらに、普段は捨ててしまう骨や魚のあらなどを出汁などに使って食べる方法も学べます。魚をまるまる一匹使うことは、食べ物を大切に、地球に優しい料理です。そして、現代に求められていることだと思います。

今年度の魚食塾の参加者は成人を対象としており、8月には中国四国地域の栄養士養成施設の大学の先生が、また9月には60歳代の料理経験豊富な女性も参加されました。学生などに教える大学の指導者でさえも、生ダコなどの鮮魚を見て驚いている様子に、私は「このような方々でも知らないことがあるのだ」と感じる一方で、受講生として真剣に取り組まれている姿に、「素晴らしい」と敬意を抱きました。

子どもに教える側の大人でさえ、学ぶことがたくさんあります。食材を無駄にせず最後まで使うコツや、素材の特徴を生かし美味しく食べる調理法を、大人が子どもたちに伝えていけるよう、このような塾をもっと増やし、大人が学べる機会を増やす必要があると考えます。

「食育サポートの取り組み」

下関市立大学経済学部経済学科3年 楠元貴雄
(ミールカードの集い学生スタッフ)

大学生協では、「食育ミールカード」で大学生の食生活をサポートしています。この「食育ミールカード」とは、食堂で食事ができる定期券のようなもので、ある一定の金額の範囲内で食事をすることができます。下関市立大学生協同組合では、一人暮らし用コースと自宅通学生用コースの2種類を提供しており、一人暮らし用は一日最大1,200円まで、自宅通学生用は一日最大500円までの食事をすることができます。

一人暮らし用は、朝・昼・夜の三食をバランス良くしっかり食べることでできるカードです。自宅通学生用は、朝・夜は自宅を食べることを前提とし、昼食の利用を想定したカードになっています。また、この「食育ミールカード」を申し込んだ1年生を対象に、「ミールカードの集い」も月に1回行っています。この集いでは、食堂のパート職員さんが学生の班をそれぞれ担当し、班員となる学生の食生活をサポートしています。

このカードを利用すると、毎月の食事履歴が印刷され、利用者とその保護者に利用履歴が送付されます。その履歴には、食べたメニューや栄養価、バランス、摂取カロリーや塩分量などが一目で見分けるようになっており、保護者の方は送付された利用履歴を見て、自分の子どもがしっかりとご飯を食べているか確認することもできます。

この毎月の集いでは、食堂の利用履歴も返却した上で担当のパート職員さんからコメントをもらうという取り組みもしています。多くの学生がたんぱく質や炭水化物などに比べて、野菜などが不足する傾向にあるので、野菜を多くとれるようにどんな工夫が出来るかなどのアドバイスがされています。また私自身も含めた上回生の学生のミールカードの集いのスタッフも交じって、カップ麺の出汁（どん兵衛）の食べ比べを例とした東西の食文化の比較、お味噌汁や肉じゃが作りなどの簡単な調理体験もしながら、少しずつ料理に関心を持ってもらえるように働きかけています。

そのほか、食育活動の一環として農業体験も実施しています。食堂のお米を作っている、宇部市小野地区の生産者の方々のご協力で、田植えや稲刈りを体験させて頂き、農業の大切さを知るという取り組みをしています。

これらの様々な食育活動を通して、学生一人ひとりが「食」の重要性について、再確認することは、これからの人生の中でも重要なことの一つではないかと思っています。

下関ふく連盟「ふく料理教室」



平成24年11月で20回目を迎えた恒例の市民対象ふく料理教室は、「下関磨^{みがき}ふく」を使って、本場の「ふく調理師」が手ほどきする本格的な料理教室です。ふく刺しを実際に作って頂き、それを食べながらふくに関する正しい知識を広く皆様に学んで頂く企画です。
(協)下関ふく連盟のボランティアスタッフがお手伝いいたします。

食育推進ボランティア(学校)



地元農水産物に関する知識や経験が豊富な生産者等が食育推進ボランティアとして学校に出向き、学校給食や総合的な学習の時間等において、講師として、地元農水産物に関する学習等を支援することにより、食や農業漁業に対する理解を深めます。

彦島シーレディース



彦島シーレディースは、山口県漁協彦島支店女性部有志が、沿岸で獲れる小魚に付加価値を付けることで、①市民に小魚の美味しくて上手な食べ方を知ってもらい地域観光の資源とする ②小魚を広く流通させることを目的に結成しました。現在は、カモンワープで調理品等を販売し、魚食普及センターなどで活動を行なっています。要請に応じて、地元の魚についての講話や料理教室を開催します。

安岡ひまわりレディース



農産物の生産、販売に携わるひまわりレディースは、JA下関女性部安岡支部の有志が、女性の視点で地域農業を次世代につなぎ、下関を活性化することを目的に活動するグループです。未来を担う子ども達への安心・安全な作物についての教育や、そういった作物の継続的な提供、農を通じた家庭の食の地盤作り、食への感謝等の命の尊さが理解できる人材育成を行っています。

(50音順に掲載)

資料6 行政事業一覧

(*)：再掲
平成24年度に実施した事業について掲載しています。

分野	具体的な取組	担当課	
体の財産づくり	○保護者との試食会 ○給食「げんぎっず」の実行(栄養バランス確認)	こども育成課	
	○出前講座の実施(食品の栄養表示について) ○国民健康・栄養調査 ○食品栄養表示基準制度の普及啓発	保健予防課	
	○育児学級の開催 ○生活習慣病教室の開催 ○食生活改善推進員の養成および支援 ○幼児食歯っぴー教室の開催 ○歯周病予防教室の開催 ○ホームページでの情報発信 ○特定保健指導の実施 ○出前講座の実施(知って得する！メタボ予防、生活習慣病予防の食事について、生活リズムを整えよう、子どもの食事とおやつ等)	○母親学級の開催 ○市役所本庁舎食堂での食に関する情報提供 ○乳幼児健康診査における栄養相談の実施 ○高校での新生活応援講座の開催 ○新規採用職員への調理実習の実施	健康づくり課
	○学校給食に係る食育推進ボランティアの登録推進・派遣	学校安全課	
	○各地域の産業祭や農業まつり等への支援 ○地域における農林漁業体験活動等への支援	農政課 水産課	
	○出前講座の実施(食品衛生について) ○食品衛生月間中の食品衛生に関する意識の向上に関するイベントの開催 ○リスクコミュニケーションの一つとして小学生向けの講習会の実施	生活衛生課	
	○適正な農薬使用の指導(国・県・JAと連携) ○トレーサビリティの徹底(国・県・JAと連携) ○エコファーマーの推進(県・JAと連携)	農政課	
	○出前講座の実施(食品の栄養表示について) ○食品栄養表示基準制度の普及啓発	保健予防課	
	○出前講座の実施(水産物ブランド、魚の種類)	水産課	
	心の財産づくり	○栽培体験 ○クッキング教室の開催	こども育成課
○出前講座の実施(くじら・魚雑学)		水産課	
○高校での新生活応援講座の開催(*) ○新規採用職員への調理実習の実施(*)		健康づくり課	
○家庭教育学級の実施		生涯学習課	
故郷の財産づくり	○保育園給食における地場産物使用の推進 ○学校給食における地場産物の使用の推進	こども育成課 学校安全課	
	○モーモーフェスタ(子牛とのふれあい体験等)	農政課	
	○下関市「地産地消」推進マークの普及 ○地産地消推進協力店(下関たべり〜ね！サポーターズ)の登録推進 ○地産地消推進協力店の市民へのPR ○地産地消推進協力店への支援ソール配付	農政課 水産課	
	○学校給食における県産水産物使用への支援 ○下関くじら普及啓発キャンペーン(下関くじら料理コンクール表彰式・試食会等)	水産課	
	○食生活改善推進員の養成および支援(*) ○ホームページでの情報発信(*) ○市役所本庁舎食堂での食に関する情報提供(*) ○下関ぶちうま郷土料理集の配付 ○食の体験教室の開催	健康づくり課	
	家庭の財産づくり	○保護者との試食会(*) ○「園だより」の発行	こども育成課
○食の体験教室の開催(*)		健康づくり課	
○家庭教育学級の実施(*)		生涯学習課	
○食品衛生月間中の食品衛生に関する意識の向上に関するイベントの開催(*)		生活衛生課	

資料7 しものせき農水産物直売所マップ



① **南風泊ふれあい朝市**

住所	下関市彦島西山町4-11-39 南風泊市場
連絡先	実施主体：ふれあい朝市有志 083-267-8687
営業日	5/3・6月～12月の第1日曜日及び12/30
営業時間	7：30～売り切れまで
取扱い品	季節の魚介類

② **サンフレッシュ彦島**

住所	下関市彦島本村町6丁目19-10 JA彦島支所内
連絡先	083-266-0339
営業日	土・日・祭日を除く毎日営業
営業時間	8：30～17：00
取扱い品	野菜類、花き類、漬物、乾物類など

③ **唐戸市場内 下関沿岸漁業者直売コーナー**

住所	下関市唐戸町5-50
連絡先	実施主体：山口県漁協彦島支店 083-266-2478
営業日	唐戸市場営業日に準じる
営業時間	4：00～売り切れまで
取扱い品	魚介類

④ **下関漁港朝市**

住所	下関市大和町 下関漁港内
連絡先	実施主体：下関漁港朝市実行委員会 083-266-1212
営業日	9月～翌年5月の第2土曜日
営業時間	8：00～12：00
取扱い品	沖合底びき網の漁獲物(アンコウ・レンコダイなど)

⑤ **お魚朝市**

住所	下関市伊崎町1丁目4-18 山口県漁協活魚センター
連絡先	実施主体：下関直販グループ 083-231-2218
営業日	毎週土曜日
営業時間	9：00～12：00
取扱い品	季節の魚介類

⑥ **幡生100円市場**

住所	下関市幡生本町2-25
連絡先	なし
営業日	日・祭日を除く毎日営業
営業時間	8：00～12：00
取扱い品	野菜類、花き類、漬物など

⑦ **川中ふれあい市場**

住所	下関市綾羅木本町2丁目7-7
連絡先	なし
営業日	月・水・金曜のみ営業
営業時間	6：45～12：00 なくなり次第終了
取扱い品	野菜類、花き類、漬物など

⑧ **いただきま〜と川中店**

住所	下関市伊倉本町4丁目4-42
連絡先	083-249-5858
営業日	毎日営業
営業時間	9：00～17：00
取扱い品	米、野菜、花、加工品など

⑨ **100円市場野菜大好き**

住所	下関市秋根北町4-1
連絡先	083-257-5291
営業日	毎日営業
営業時間	8：00～16：30
取扱い品	野菜、花、漬物、手工芸品など

⑩ **長府産直市場**

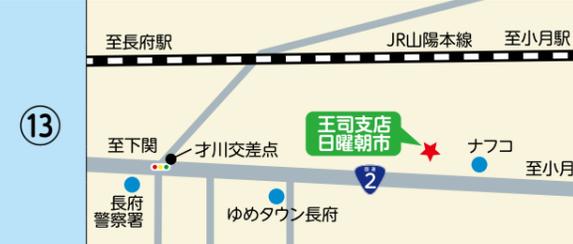
住所	下関市長府南之町1-17
連絡先	なし
営業日	毎日営業
営業時間	7：00～12：00
取扱い品	野菜、花、乾物類など



長府支店日曜朝市	
住所	下関市長府東侍町4-3 長府漁港市場
連絡先	実施主体：山口県漁協長府支店 083-245-1134
営業日	毎週日曜日
営業時間	6:00~12:00
取扱い品	季節の魚介類、水産加工品など



JFさいかわ海男	
住所	下関市ゆめタウン 才川漁港内
連絡先	実施主体：山口県漁協才川支店 083-248-0258
営業日	毎日(年末・年始を除く)
営業時間	8:00~売り切れまで
取扱い品	季節の魚介類、野菜など



王司支店日曜朝市	
住所	下関市王司本町 ナフコ長府店駐車場
連絡先	実施主体：山口県漁協王司支店 083-248-0711
営業日	3~5月・11~12月の毎週日曜日(不定休)
営業時間	8:30~売り切れまで
取扱い品	季節の魚介類、野菜など



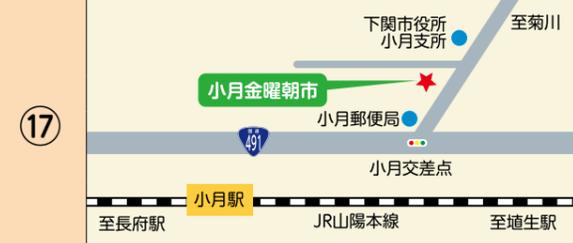
王司ふれあい市場	
住所	下関市王司上町5丁目3-50
連絡先	なし
営業日	毎日営業
営業時間	7:00~17:00
取扱い品	野菜、花、漬物など



清末みんなの市場	
住所	下関市清末五毛1丁目3-9
連絡先	なし
営業日	毎日営業(正月1~3日を除く)
営業時間	7:45~16:50
取扱い品	野菜、花、漬物など



王喜支店活魚販売	
住所	下関市松屋本町3-7-10 松屋なんでも市場
連絡先	実施主体：山口県漁協王喜支店活魚販売 083-282-1135
営業日	毎週日曜日
営業時間	7:00~売り切れまで
取扱い品	季節の魚介類



小月金曜朝市	
住所	下関市小月本町1丁目9-20 JA小月倉庫前
連絡先	なし
営業日	金曜日のみ営業
営業時間	8:00~11:30(なくなり次第終了)
取扱い品	野菜類、花、漬物など



内日の里	
住所	下関市大字内日下747-1
連絡先	なし
営業日	毎日営業
営業時間	7:00~14:00
取扱い品	米、野菜、漬物、惣菜類など



吉見ふれあい100円市場	
住所	下関市吉見新町2丁目1-6
連絡先	なし
営業日	月・水・土曜日のみ営業
営業時間	8:00~12:00
取扱い品	野菜類、花き類、漬物



小日本ふるさと市	
住所	下関市菊川町上岡枝
連絡先	083-287-0730
営業日	毎日営業
営業時間	8:00~17:00(夏7:30~17:00)
取扱い品	米、野菜、手工芸品など



豊田ふるさと市	
住所	下関市豊田町中村876-4 道の駅街道西ノ市内
連絡先	083-767-0241
営業日	第2・第4火曜日を除く毎日営業
営業時間	8:30~17:00 (道の駅物産コーナー ~18:00)
取扱い品	野菜、花、漬物、手工芸品など



夢のかよい路 あつも峠	
住所	下関市豊浦町大字厚母郷379-4
連絡先	090-1356-8408
営業日	毎日営業 (盆8/14~16、正月1/1~6を除く)
営業時間	9:00~16:00
取扱い品	野菜類、パン、木工品、花など



豊浦青空市場	
住所	下関市豊浦町大字川棚6928-1
連絡先	なし
営業日	毎日営業(盆、正月を除く)
営業時間	8:00~17:00
取扱い品	農産物及び加工品



とよورا海鮮朝市(とんがりぼうし)	
住所	下関市豊浦町川棚5262-1 とんがりぼうし
連絡先	実施主体：山口県漁協川棚支店青壮年部 083-772-0126
営業日	毎週土曜日
営業時間	4~9月 6:00~売り切れまで 10~3月 6:30~売り切れまで
取扱い品	季節の魚介類

資料8 しものせき農水産物産地マップ

25		とんがりぼうし 豊浦青空市場	
		住所	下関市豊浦町大字川棚5262-1
		連絡先	083-774-3700
		営業日	毎日営業 (毎週木曜日、盆、正月を除く)
		営業時間	8:00~17:00
		取扱い品	野菜、魚介類

26		とようら海鮮朝市 (小串)	
		住所	下関市豊浦町小串2106-3
		連絡先	実施主体：山口県漁協小串支店青壮年部 083-774-0734
		営業日	毎週日曜日
		営業時間	6:30~売り切れまで
		取扱い品	季節の魚介類

27		宇賀青空市場	
		住所	下関市豊浦町大字宇賀6982
		連絡先	083-776-0515
		営業日	毎日営業(毎週木曜日、盆、正月を除く)
		営業時間	8:00~17:00
		取扱い品	豊浦産野菜、果物、穀類、花き類、魚介類 農産物加工品など

28		豊北野菜100円市	
		住所	下関市豊北町滝部3131番地1
		連絡先	083-782-0514
		営業日	火・水・金・土曜日
		営業時間	7:00~12:30
		取扱い品	野菜類、花、漬物その他加工品

29		ほうほく夢市場	
		住所	下関市豊北町大字神田上314-1 道の駅北浦海道ほうほく内
		連絡先	083-786-0111
		営業日	毎日営業 (第1・3火曜日、12/31・1/1を除く)
		営業時間	1~2・12月 8:30~17:00 3~6・9~11月 8:30~18:00 7~8月 8:30~19:00
		取扱い品	魚介類・農産物、工芸品、加工品

30		阿川朝競り	
		住所	下関市豊北町阿川4789-1
		連絡先	実施主体：山口県漁協阿川支店 083-786-1001
		営業日	毎日 (時化などで魚がない時を除く)
		営業時間	9:00~売り切れまで
		取扱い品	季節の魚介類

資料提供：下関農業協同組合
山口県漁業協同組合



資料9 しものせき旬の農水産物カレンダー

地元産だから、
なにより新鮮！
安心・安全・おいしい
下関の食材をもっと活
用してみませんか？



豊かな自然に恵まれた下関市は、四季をとおして沢山の農水産物に溢れています。

農産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タケノコ												
トマト												
アスパラガス												
タマネギ												
キュウリ												
グリーンピース												
ソラマメ												
マクワウリ												
ラッキョウ												
モロッコ												
ナス												
白ネギ												
エダマメ												
モロヘイヤ												
サトイモ												
エビイモ												
ローマ（春菊）												
ハナッコーリー												
セリ												
ハクサイ												
キャベツ												
レタス												
ミニトマト												
ブロッコリー												
ハウレンソウ												
ダイコン												
ニンジン												
ミズナ												
パセリ												
木の芽（山椒）												
青ネギ												
小ネギ												
コマツナ												
イヨカン												
スイカ												
ナシ												
ミカン												
ユズ												
イチゴ												

注）現在は新品種の開発やハウス栽培の普及等により、本来の旬と出荷時期が変わってきています。

水産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
スズキ												
イサキ												
マアジ												
カツオ												
マエソ												
アユ												
サワラ												
マサバ												
シロサバフグ												
タチウオ												
アンコウ												
ムシガレイ												
メイタガレイ												
マグロ												
カワハギ												
ヒラメ												
サヨリ												
トラフグ												
ワカサギ												
メダイ												
シロウオ												
ヒラマサ												
マダイ												
ケンサキイカ												
コウイカ												
スルメイカ												
マダコ												
ウチワエビ												
アワビ												
サザエ												
バフンウニ												
アカウニ												
ムラサキウニ												
マナマコ												
テングサ												
ヒジキ												
アオノリ												
アラメ												
ワカメ												

資料10 下関版食事バランスガイド

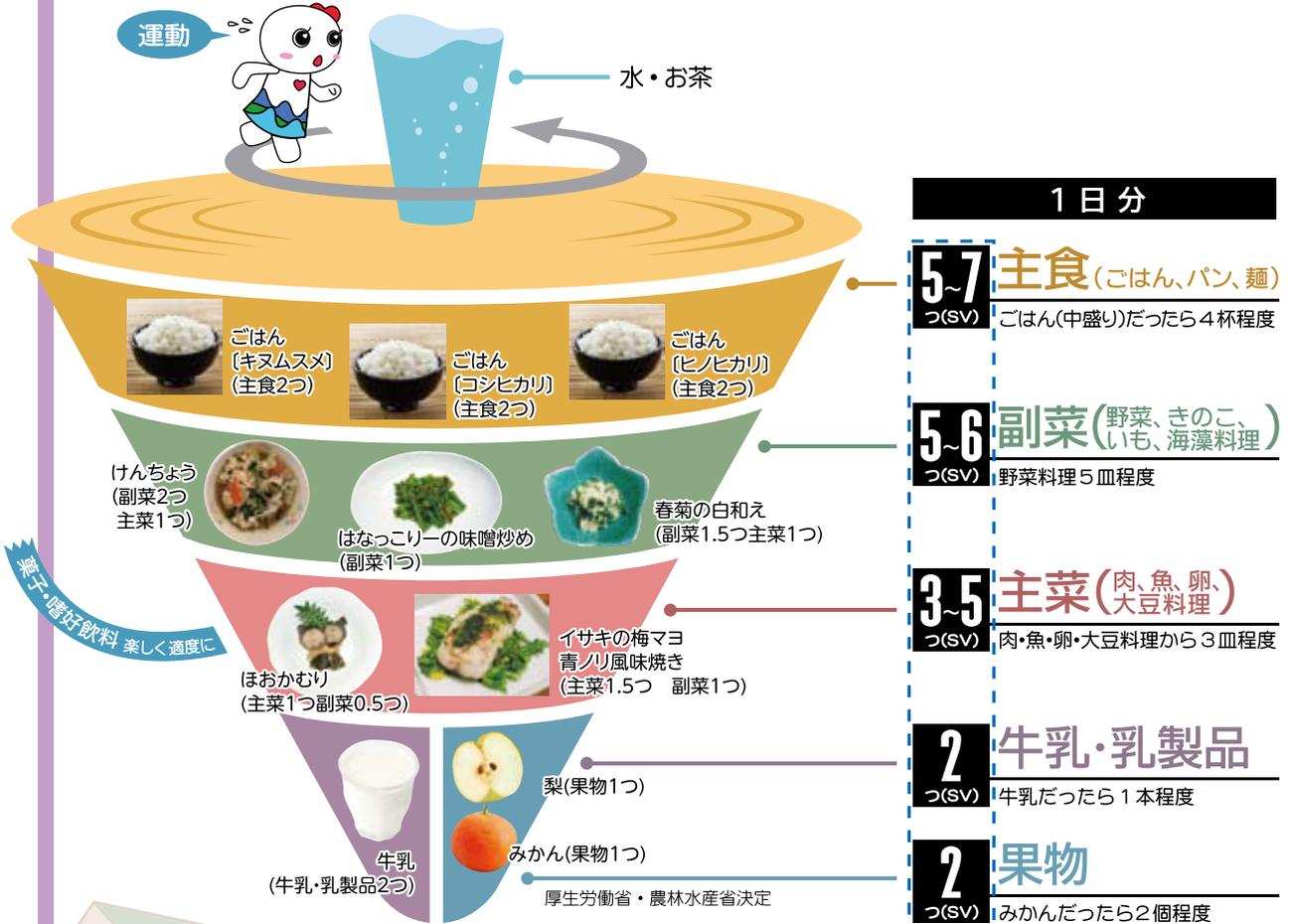
「食事バランスガイド」は、「食生活指針」で示された望ましい食事の組み合わせを、「コマ」のイラストでわかりやすく示したものです。「何を」「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった5つの区分に分類されています。1日3回の食事をバランスよく食べ、また適度な運動習慣を身につけて、健康的で豊かな生活を実践しましょう。

※糖尿病、高血圧などで食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



ぶちうまさん ある1日の食事例

(「地元でとれる野菜と魚を食べよう献立集」より組み合わせてみました)



1日分を3食に割り振ってみると...



適量チェック! CHART

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物		
男性	6~9才	1400				2	2	女性	6~11才
	70才以上	~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2		70才以上
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2		12~17才
	12~17才	±200							
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2 2~4	2~3			
		~3000							

単位: つ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

(※1) 身体活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」: 「低い」に該当しない人

(※2) 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もたせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安とするのが適当です。