



**平成 23 年度
仙台市食育推進会議関係団体等
食育推進取り組み事例集**

**平成 24 年 3 月
仙台市食育推進会議**






★★★ 目 次 ★★★

	ページ
■仙台市立小学校	1
仙台市立燕沢小学校	1
仙台市立市名坂小学校	2
■仙台市私立幼稚園連合会	3
■仙台農業協同組合	9
■特定非営利法人 仙台・みやぎ消費者支援ネット	10
■宮城県生活協同組合連合会	11
みやぎ生活協同組合	11
生活協同組合あいコープみやぎ	13
■仙台市食生活改善推進員連絡協議会	14
■社団法人 宮城県栄養士会	15
■仙台市地域活動栄養士会	18
■仙台市	20
市民局市民協働推進部消費生活センター	20
健康福祉局保健衛生部健康増進課	21
子供未来局保育部保育課 八木山保育所	23
子供未来局保育部保育課 袋原保育所	24
経済局農林部農政企画課	25
経済局農林部農業振興課	27
太白区保健福祉センター家庭健康課	28
教育局生涯学習部生涯学習課	29
教育局中央市民センター	30

主体名	仙台市立燕沢小学校
連携機関・団体	仙台市小学校教育研究会学校給食部会
取り組みの名称	6年総合的な学習の時間「自分の将来を見つめよう」
日時・内容	<p>6学年の総合的な学習では、「自分の将来を見つめよう」ということでホテルのシェフにフランス料理を教えていただきました。普段なかなか知ることができないシェフの世界に触れ、料理を作ることの楽しさを知り、マナーも学べる機会となっています。</p> <p>オードブル、スープ、メインディッシュ、デザートとコース料理をグループごとに分担して作ります。トマトの湯むきやメレンゲ作り、アングレースソース・キャラメルソース作りなど初めて経験することも多いのですが、グループで協力して、真剣に調理に取り組んでいたと思います。</p> <p>普段あまり使用しないベビーリーフ、アンチョビー、フランボワーズ、白ワインビネガー、粒マスタードなどいろいろな食材を使いますので、シェフには、食材の取り扱い、切り方、調理法、美しい盛りつけ方など詳しく丁寧に教えていただきます。バニラビーンズは、実際手にとって香りをかいでみます。いろいろな食材を様々な調理法やソースで楽しみ、見て美しく、食べておいしい創意工夫した味に出会うことができます。そして、素材に新たな命を与えるのは、やはり料理人の腕だということ学びます。</p> <p>料理の並べ方、ナイフ、フォーク、スプーンの置き方などテーブルセッティングやパンの食べ方、骨付き鶏肉を食べる時のナイフとフォークの使い方、スープの飲み方など食事のテーブルマナーも習います。</p> <p>食育となると、どうしても「こう食べるべき」「健康によい食事」というように栄養学に傾きがちですが、五感を使うことの喜び、発見することの喜び、作る喜び、みんなで食べる喜びなど児童の感性を育てることも大切だと思います。勿論基本的な知識は必要ですが、プロのシェフと凝った料理を作ることは、食に対して興味を持ち、また、食べる人に喜んでもらうおいしい料理を作ることができたという自信にもつながり、児童にとって、とても良い経験になると思います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>メニュー</p> <p>オードブル：桜えびとチーズのクリスピー、サラダ添え</p> <p>スープ：さつまいものポタージュ</p> <p>メイン：チキンのナポレオン風（マレンゴ風）煮込み</p> <p>パン：バターロール・バケット、マーガリン</p> <p>デザート：泡雪卵のアングレースソース</p> <p>ドリンク：紅茶と水</p> </div>

主体名	仙台市立市名坂小学校
連携機関・団体	仙台市小学校教育研究会学校給食部会
取り組みの名称	給食委員会による料理番組の作成
日時・内容	<p>給食委員会の活動の一環として、子供でも作れる簡単料理の番組を作成し、昼の放送で放映した。料理のテーマは、委員会活動の時間に児童が考えたものを使用した。市名坂小学校の残食の様子から見えてくる問題点や自らの食生活の問題点を改善するためのテーマを見つけ、それにあった料理であることを重視した。</p> <p>★第1回 簡単朝食メニュー ★第2回 旬の食材を使ったご飯がすすむメニュー ★第3回 旬の食材を使った簡単スイーツ 旬の食材を使ったあったかメニュー</p> <p>給食委員会による料理番組「レッツチャレンジクッキング」は、昼の放送で放映し、その様子とレシピを各家庭にも配布した。保護者の協力を得ながら、料理にチャレンジした児童も多かった。「野菜嫌いだったが、自分で調理したものはおかわりして食べた」と、1年生の保護者からの感想も寄せられた。</p> <p>給食委員会にとっては、テーマを考え料理を選び、番組を制作するという充実した活動を行うことができた。番組制作のために時間を確保したり、保護者に授業以外で調理を行うことの理解を得たりと、簡単にはいかない面もあるが、食事や料理に興味を持つきっかけになり、家庭への啓発にもつながると考えられるので、今後も継続していきたい。</p>

主体名	仙台市私立幼稚園連合会
取り組みの名称	給食試食会と食事のバランスについての講座
日時・内容	<p>1. 日 時：平成 23 年 6 月 18 日 午前 10 時～11 時</p> <p>2. ね ら い：食習慣に関する基本的な生活のリズムの大切さに気づく</p> <p>3. 対 象 者：在園児保護者</p> <p>4. 参加人数：30 名</p> <p>5. 内 容</p> <p>講話 「バランスのとれた食事・朝食の大切さについて」</p> <p>講師 社団法人宮城県栄養士会理事 山田富美子氏</p> <p>(1) バランスのよい献立のたて方</p> <p>*主食・主菜・副菜をそろえて食べる</p> <p>(2) 朝食でパワーアップ</p> <p>*脳へのエネルギー補給</p> <p>*体温をあげる</p> <p>*身体のリズムを整える</p> <p>(3) 簡単献立メニュー</p> <p>*常備しておく便利なもの</p> <p>*時間がない時の組み合わせポイント</p> <hr/> <p>1. 日 時：平成 23 年 6 月 20 日・21 日 12 時～午後 1 時</p> <p>2. ね ら い：食材の工夫・栄養バランスについて関心をもつ</p> <p>3. 対 象 者：在園児保護者</p> <p>4. 参加人数：30 名</p> <p>5. 内 容</p> <p>●給食参観を利用し、園児と同じメニューを試食しながら、気づいたこと・感じたこと等、情報交換をする</p>

主体名	仙台市私立幼稚園連合会
取り組みの名称	食べることが楽しくなる食育（観察・世話・収穫・食べる体験）
日時・内容	<p>1. 日 時：年間を通して</p> <p>2. ね ら い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見て、触って、味わう食育体験を通して食べることの大切さを伝える ・食事のマナーは楽しく食べるための、他の人と気持ちよく食べるための心遣いであることを啓発する <p>3. 対 象 者：在園児とその保護者</p> <p>4. 内 容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年を通して栽培する作物を決め、計画を立てる ・栽培物を調理して食べる（ラディッシュ・にんじん・じゃがいも・カブ・トウモロコシ・さつまいも・ダイコン・小松菜・白菜他） ・園だより、クラスだよりで子どもの様子や食習慣のマナーについて知らせていく <p style="text-align: center;">*はしの使い方 *マナー違反のはし使い *食べかた *茶碗の持ちかた……等</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>水やり・雑草取り</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>泥んこになりながらの収穫</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>包丁を使って</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>野菜の型ぬき</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>味噌汁にして食べる</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">*放射能問題等で栽培ができなかったり、実際に収穫したものを食べることができない幼稚園が多数ありました</p>

保護者各位

食に関する関心が高まってきており、食育の取り組みがいろいろな企業・団体・教育機関などで盛んに行なわれています。健康的な食習慣を身に付けるための“はやね・はやおき・あさごはん”運動の推奨、生産者、流通関係者との交流により、食材への理解を深め、地産地消を推進する“地産地消”という言葉もよく聞かれるようになりました。また、食習慣のマナーの見直しも叫ばれており、発達の段階にそって適切な生活習慣や技能を身に付けて成長することが望ましいのですが、実態は大学生になっても基本的な生活習慣ができていない人が多いという調査結果が出ています。

小さいうちに、子どもたちに食事のマナーを身につけさせることや、自然への恵み・食にかかわる人々への感謝の心・気持ちを育むことが大切だと言われております。食事のマナーは楽しく食べるための、他の人と気持ちよく食べるためなどの心遣いです。小さな頃からきちんとマスターしておきたいものですね。

仙台市では食育推進事業を進めており、食べる力をみんなでアップ！～みんなでおいしく食べよう～を基本目標にして進めています。

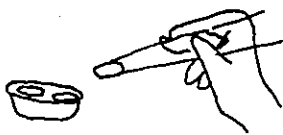
幼稚園からも食育についての情報発信をしていきたいと思っておりますので、ご家庭でご活用ください。

《はしの使いかたと基本の持ちかた》

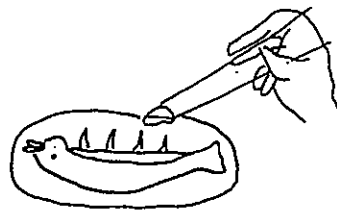
*正しく持つことは、見た目の美しさだけではなく、はしの機能を最大限活用することにつながります



上のはしだけを動かし、下のはしは固定して食べ物をつまむ

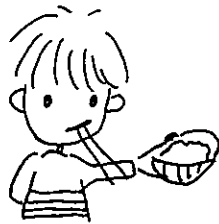


豆を拾う
一粒一粒の豆を転がらないようにつまむ



焼き魚や煮魚を開く
一尾の魚を開いて骨をよけながら身をほぐして食べる

《マナー違反のはし使い》



くわえばし
はしをくわえたまま手をはなす



ねぶりばし
はしをびちゃびちゃしゃぶる



よせばし
はしを器に入れたまま横にスライドする



さぐりばし
器の中にはしを入れて振り返す



まよいばし
料理が入った器の上ではしをうろろさせ

《茶わんの持ち方》

基本のもち方



中指と薬指の先を糸底かけ、親指の先を茶わんのへりにかける

《マナー違反の茶わんのもちかた》



茶わんの周りを親指・人さし指、中指で持ち上げる



親指が茶わんのふちから中に入る



糸底に指がかからない状態



テーブルに茶わんを置いたまま手をそえるだけ

《美しい食べかた》



三角食べ ……主食→おかず（主菜・副菜）→汁物の順番でいただく、日本食の一般的な食べ方の一つです。少量の食品をまんべんなくとることで、一つの食品だけを一気に食べるのを防いだり、たくさんの味覚を口の中で混ぜ合わせる口内調味や咀嚼を促すために進められています。

背筋を伸ばしていただきます。いす席の場合は、足をぶらぶらさせないことも大切です。

《マナー違反の食べかた》



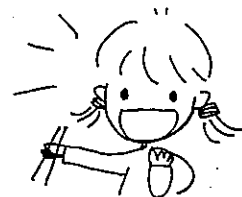
食器を乱暴に扱う



音をたてて食べる



食べ散らかす






大きな声で騒ぐ

主体名	仙台市私立幼稚園連合会
取り組みの名称	職員推進担当者の資質向上をすすめます
日時・内容	<p>1. 日 時 平成 24 年 1 月 20 日（金） 平成 24 年 3 月 26 日（月） 太白地区：講演会</p> <p>2. ね ら い 教師の資質向上を図る</p> <p>3. 対 象 者 仙私幼研修部役員・地区推進委員</p> <p>4. 参加人数 11 名 ・ 太白地区幼稚園教諭</p> <p>5. 内 容</p> <p>(1) 各地区・各園での食育実践報告と問題点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・“楽しくおいしく食べる場” “食事のマナーの場” という観点から食育活動を行っている ・教師間でのマナーの共通理解・環境構成の配慮を大事にしている ・土作り・種まき・苗植え・世話を通して野菜への興味関心が深められるように、また、旬の野菜を食べることで野菜本来の美味しさを味わう ・植えたり、収穫する活動が主になりがちで、畑づくり（土づくり）や管理の部分など、大切な部分が疎かになる傾向がある <p>(2) 考察（課題）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・放射能に対して目に見えない不安はあったが、職員間で話し合い長年行ってきた食育の大切さを重視し、食育を通しての育ちが大きいことを考え、例年通り食育の活動を行うことにした。また、保護者には、測定実施とその結果を情報開示し、了承を得た上で実施した ・放射能問題で例年通りできなかった園や活動を控えた園もあるので、今後、保護者からの理解を得るための方法を考えていくことが必要と思われる ・改めて食の安全ということを考え直すきっかけとなったが、今後も幼児と食の関わりの大切さを考えていきたいと思う ・家庭での食に対しての意識調査なども実施してみたい


<p>主体名</p>	<p>仙台農業協同組合</p>
<p>取り組みの名称</p>	<p>豆腐づくり講座</p>
<p>日時・内容</p>	<p>平成 23 年 10 月 7 日から平成 24 年 3 月 9 日まで、月 2 回（隔週金曜日）で 10 回。1 日 3 校で延べ 45 回、520 名ほどを対象に実施しました。（1 月と 3 月は 1 回、1 回の所要時間は約 2 時間半程度）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業のねらい：地場産大豆を使用して豆腐ができる一連の作業体験学習 ・対象者：小学校 3 年生から 6 年生と保護者 ・参加人数：1 班 5～8 名で最大 8 班 40 名程度 1 日午前午後の 2 回 ・内容：750g の大豆を使用して約 3 丁程度の大きさの豆腐を作りました。事前に学校と打合せを行い、作業する器材（ナベ、ボール、型枠等）を持ち込み、講師（2 名）が指導しました。 <div data-bbox="550 952 933 1086" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>ミキサーに大豆を入れている様子</p> </div>  <div data-bbox="443 1310 885 1601" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  <p>こし袋で、豆乳とおからに分けている様子</p> </div> <div data-bbox="478 1646 949 1803" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>木綿豆腐の型枠に絹ごし豆腐を入れている様子</p> </div> 





主体名	仙台・みやぎ消費者支援ネット（旧 仙台市消費者協会）
連携機関・団体	東北農政局 仙台市生活衛生課 食品照射ネットワーク その他
取り組みの名称	食品についての勉強会講座開催
日時・内容	<p>12月14日（10:10～11:30） 食品表示・コメのトレーサビリティ法</p> <p>12月21日（10:00～11:30） 仙台市の食品安全対策生食用食肉・放射能物質ほか</p> <p>1月12日（13:30～15:30） 放射能照射食品と食品の放射能汚染</p> <p>1月23日（13:30～15:30） 安心して魚を食べ続けていくために有害物質による魚介類汚染ほか</p> <p>1月30日（13:30～15:30） 消費者が考える食品表示の一元化とは</p> <p>2月15日（10:30～12:30） 非常食～調べてみよう 食べてみよう</p> <p>2月15日（13:30～15:30） 遺伝子組み換え食品の最新情報</p> <p style="text-align: right;">参加人数 各30名</p>

主体名	みやぎ生活協同組合
連携機関・団体	ファイブ・ア・デイ協会
取り組みの名称	5ADAY 食育体験ツアー
日時・内容	<p>5ADAYは、食育を通じて野菜や果物摂取の大切さを訴えていく運動です。食育インストラクターやお店の人にお話を聞いたり、「お買い物ゲーム」や「サラダ作り」で野菜や果物を直に見て、触って、味わってしながら、野菜や果物に関する知識をお店の売場を教室にして学んでいきますみやぎ生協では各店舗のメンバー集会室を開放し、みやぎ生協全体で小学生の食育を応援しています。</p> <p>今年度は県内14校から33回の開催申し込みがあり、仙台市では小松島小学校、遠見塚小学校、榴岡小学校、福室小学校、虹の丘小学校、幸町南小学校、南光台東小学校、柳生小学校の8校で21回の5ADAY食育体験ツアーを実施し、697名の児童が参加しました。</p> <p>みやぎ生協では、5ADAYの国民の健康増進に寄与貢献する運動の観点から、みやぎ生協の食をだいに健康づくりをすすめる考え方と合致することから、2005年より取り組みを行っています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="555 1608 791 1688">果物売り場で相談、好きなくだものは</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p data-bbox="1008 1317 1382 1447">サラダ作り パプリカはピーラーでスライス、レタスはちぎります。</p>  </div> </div>

主体名	みやぎ生活協同組合
連携機関・団体	森永乳業株式会社
取り組みの名称	親子キッチン
日時・内容	<p>日時：2月18日（土） 会場：みやぎ生協文化会館ウィズ調理室 対象：小学生以上の親子 11組 24名参加</p> <p>震災後の子どもたちに食の大切さを考えてもらい、食べることは楽しいことを実感してもらおう。実際に親子や自分達で調理する事により、作る楽しさ、食べる楽しさを感じるうれしいほっとする時間を過ごしてもらおうとともに、カルシウムについての学習もしました。</p> <p>メニュー：簡単タコライス、 豆腐入りコーンスープ、 パンナコッタマンゴーソース</p>
	  
	※仙台市以外でも県内3ヶ所で開催しています。

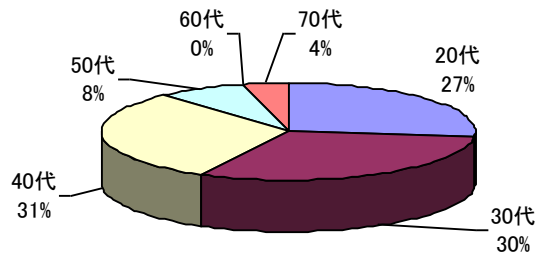
主体名	生活協同組合あいコープみやぎ
取り組みの名称	あいぶらんど推進運動
日時・内容	<p>「あいぶらんど」とは・・・</p> <p>あいコープの夢と理想をこめた自慢の商品のことです。組合員の皆さんと商品を選び、決定されました。「地場産業の活性化」「食料自給力の向上」「地域循環・環境保全」を目指し、みんなで利用し支えていく商品です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週 職員と組合員理事のあいぶらんど推進運動委員会を開催。組合員にどのような情報を発信していくか、生産者とどのように連携していくのかなどを話し合う。 ・隔週 組合員向けあいぶらんどニュースを発行。あいぶらんど商品の生産者情報、料理の仕方などを発信。 ・エリア交流会 職員があいぶらんど商品について学び、学んだことを組合員に発信した。 ・一週間メニュー募集 あいぶらんどを使ったメニューを組合員に募集。Wa!わぁ祭りで1週間のメニューにして発表した。

主体名	仙台市食生活改善推進員連絡協議会
取り組みの名称	宮城，秋保，泉地区の活動の一部を紹介します
日時・内容	<p>【宮城食生活改善推進委員会】</p> <p>○食育の日（毎月 19 日）アピール 平成 23 年 10 月 23 日（日） 宮城地区まつりに参加して、「食育の日」のチラシとティッシュを住民 200 名に配布しました。</p> <p>○生活習慣病ワースト 25 ステップアップ事業 平成 23 年 12 月 15 日（木）10:00～15:00 全国ワースト 25 位までの糖尿病・高血圧の有病者の多い県を取り上げ、予防教室を開催し、参加者に対し気づく力と各家庭への情報を提供する事業です。参加者は 24 名でした。</p> <p>① 事業の趣旨説明 ② 糖尿病とは ③ 肥満予防 ④ 身体活動 ⑤ 生活習慣改善 ⑥ 食生活改善 ⑦ 調理実習（糖尿病予防の食事） ⑧ まとめ（アンケート）</p>  <p>【秋保食生活改善推進委員会】</p> <p>○野菜を食べよう料理講習会 平成 23 年 11 月 4 日（金） 簡単に野菜を多く取り入れた料理を普及し、糖尿病などの生活習慣病予防の食生活改善を促すための講習会を行いました。 参加者は 20 名でした。</p> <p>【泉食生活改善推進委員会】</p> <p>○よい食生活をすすめるためのグループ講習会 平成 24 年 3 月 14 日（水） カルシウムが豊富な牛乳・乳製品の家庭での利用を普及するための講習会です。かんたん洋風おから等をつくりました。 参加者は 17 名でした。</p>

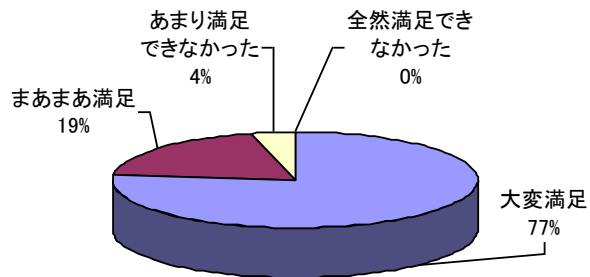
主体名	社団法人 宮城県栄養士会
取り組みの名称	ヨガと食事で免疫力アップ
日時・内容	<p>【事業のねらい】 東日本大震災後、度重なる余震や放射能汚染など市民の方々の不安は一層高まりつつあります。そこで、「免疫力を上げるバランス良い食事」の講話、「ヨガの呼吸法とストレッチ」実技の講習会とおいしい食事をみんなで楽しく食べて、ストレスに負けないでもらいたいと願い企画しました。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開催日時 平成23年9月11日(日) 11:00~13:00 2. 場所 仙台市宮城野区幸町南コミュニティーセンター和室 3. 参加費 無料 4. 参加者数 大人 27名 子供 21名 5. 内容 <ul style="list-style-type: none"> 【講話】 ①食事バランスの取り方 (食事バランスガイド使用) ②免疫力アップの食事 ③雑穀を取り入れた調理法 ④エコクッキングと災害時の食事 【実技】 ヨガの呼吸法とストレッチの指導 【昼食】 雑穀カレーとフルーツゼリー
	   

6. アンケート結果（集計結果はグラフ参照）

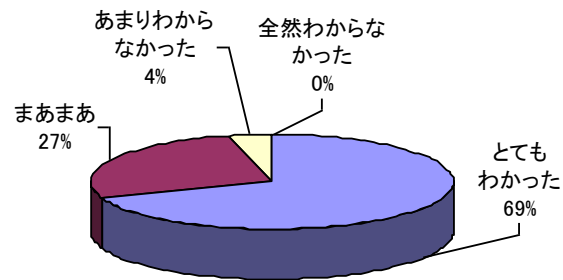
参加者の年代



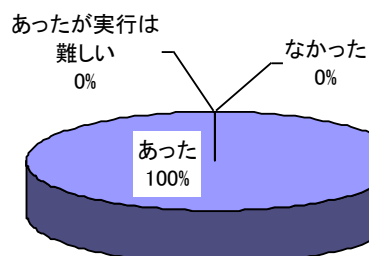
問1-①講座の内容は満足できましたか



問1-②講座の内容はわかりましたか



問2 今回の講座を聞いて「これからの生活の中に取り入れてみたい」「実行してみたい」ことがありましたか



《問2で「あった」と答えた方の具体的な内容》

- ・食事バランスが健康につながり、ヨガでストレス発散。少しでも取り入れたいと思いました。
- ・食事バランスがよくわかり、実行したいし、雑穀も取り入れたい。
- ・日頃の運動不足解消のためにヨガを取り入れたい。
- ・ヨガのポーズとエコクッキング

《昼食について》

- ・ドライカレーがとても美味しく、雑穀の相性が良く発見でした。早速作ってみたいと思いました。
- ・たくさんの野菜が入っていても、子供がたくさん食べてくれました。
- ・大変美味しく、体にも良く、元気が出そうです。是非作りたいです。
- ・デザートはすっきりして美味しかったです。



《意見や感想など》

- ・なかなか親子で参加できる企画がなかったので良かったです。
- ・とても楽しく、食事とヨガのことを聞いて勉強になりました。
- ・子連れで参加でき、ヨガも短時間でしたが体が温まりました。
- ・講師のお話が非常に分かりやすく、改めて納得出来る内容でした。
- ・子供も参加できることを知らなかったので、少し気になった。
- ・もっとヨガをしっかりとやりたかったです。またお願いします。

7. まとめ

若い世代に対する食育推進の必要性が高まっている中で、今回の参加者の9割が子育て世代でした。これは「食べることは生きること」という思いが、震災後に若い人々の間にも強まったからではないでしょうか。

食育推進計画の基本目標である「食べる力をみんなでアップ」食育への関心を高め、健康的な食習慣を身に付けてもらえるような活動を継続的に実施する重要性を感じました。

<p>主体名</p>	<p>仙台市地域活動栄養士会 子どもの食事研究グループ</p>
<p>取り組みの名称</p>	<p>第18回託児付き料理教室「小さな子どものお食事&クッキング」</p>
<p>日時・内容</p>	<p>【事業のねらい】</p> <p>今回は震災復興支援事業として、次の2点に重きをおいた活動を企画・提案しました。</p> <p>①長期保存のきく、缶詰や乾物を活用する災害時にも応用できる料理を指導すること。</p> <p>②「託児付き」という安心感のもと、母親に調理の楽しみとリフレッシュタイムを得てもらうこと。</p> <p>1. 開催日時 平成23年11月18日(水)</p> <p>2. 場所 エル・パーク仙台「食のアトリエ」</p> <p>3. 参加費 500円</p> <p>4. 参加者数 大人18名 託児14名</p> <p>5. 内容 (1) 調理実習 「缶！乾！で簡単メニュー」 【鍋炊きごはん・簡単味噌汁・丸ごと玉葱のレンジ蒸し 干し野菜と油ふの煮物・さつまいものモンブラン】</p>   <p>(2) 栄養講話</p> <p>(3) 災害時の食事についてのオリジナルリーフレット配布 (疲れた体と心のストレスに栄養を！)</p>

6. アンケートの感想

(1) 子供と離れての講習について

- 子供はかわいいけれど、リフレッシュする時間もほしいので、とても良かった。
- 自分の時間もてて、心にゆとりができました。
- 集中して話を聞くことができ、充実した時間が過ごせました。
- できれば託児のまま食べたかった。

(2) 全体的な感想

- 身近な食材がこんなに美味しいメニューになるなんて驚きです。他の料理にも応用してやってみたいです。
- 簡単でとても勉強になりました。早速、作ってみます。
- 保育ママの補助員で0歳から3歳の給食を作っているのですが、手探りだったのでとても参考になった。
- また参加したい。

7. まとめ

「託児付き」の講習会は、毎回好評を得ていますが、今回も同様でした。非常用食材のイメージが強い乾物・缶詰を日頃の料理に活かす意識を母親たちが持ってくれたように感じられたので、来年度も継続実施したいと考えております。

局・区・課名	仙台市市民局市民協働推進部 消費生活センター
取り組みの名称	消費生活講座
日時・内容	<p>○事業のねらい</p> <p>消費生活に関するさまざまな知識や情報を提供し、日常生活で活用していただくことを目的に年に数回開催しており、「食」も重要なテーマのひとつとしている。</p> <p>【平成 23 年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成 24 年 1 月 31 日（火）</p> <p>○会場 エル・パーク仙台</p> <p>○参加者数 85 名</p> <p>○テーマ 「知って、おいしく、あたたかく！ ～寒さに負けない冬の野菜活用術～」</p> <p>○講師 シニア野菜ソムリエ 斎藤 緑 氏</p> <p>○内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 私たちを元気にする野菜・果物のチカラ 2 「冷え予防」のための栄養素 3 農地の損壊、作物の塩害、放射性物質の問題 4 より安心できる調理法・加工法 5 おすすめレシピの紹介 <p>前半は野菜がもつさまざまな栄養素とその効能について、後半は女性に多い「冷え」を予防するための栄養素、それらを多く含む野菜とその調理法について、また東日本大震災後の地元農家の状況や安心して食べるための調理法・加工法など幅広い話を聞くことができた。</p> <p>野菜の種類によって栄養素や効能は異なるが、毎日きちんとバランスよく食べること、「免疫力」を下げないためにも「食べない」のではなく、できうる対処をした上でしっかり「食べる」ことの大切さをあらためて感じることができた内容となった。</p>



局・区・課名	仙台市健康福祉局保健衛生部 健康増進課
連携機関・団体	扇町4丁目仮設住宅自治会 一般社団法人パーソナルサポートセンター
取り組みの名称	大学生の食育プロジェクト「あったかごはんづくり隊」
日時・内容	<p>次の子育て世代である若者が自ら食育啓発に関わることで、食の大切さについて考え、積極的に食に関わり、自己管理する力を高める機会とし、また、自身の食育活動が社会参加・社会貢献につながることを実感できる場となることを目指して、平成22年度から行っている取り組みです。</p> <p>平成23年度は「地域みんなが一緒に食べることの楽しさを分かち合える食の活動」として、仮設住宅での住民参加型の取組など、食育啓発と被災者支援を合わせて実施しました。</p> <p>食育推進会議の市民委員にアドバイザーとしてご参加いただきました。</p> <p>●メンバー</p> <p>参加大学 宮城学院女子大学、宮城大学、仙台白百合女子大学、尚絅学院大学、東北生活文化大学</p> <p>参加申込数 42名</p> <p>①企画会議の開催</p> <p>取り組みの企画と、実施に向けた準備を行いました。</p> <p>平成23年8月～3月 概ね月2回のペースで13回開催</p> <p>②「おくずかけ勉強会」</p> <p>平成23年11月5日 会場：エルパーク仙台 食のアトリエ</p> <p>プレハブ仮設住宅でのイベント開催のため、リハーサルを兼ねて調理実習を行いました。</p> <p>③あったかごはんづくり隊「おくずかけの会」</p> <p>平成23年11月26日 会場：扇町1丁目公園仮設住宅集会所</p> <p>仮設住宅にお住まいの方とともに、おくずかけとおにぎりを作り、食べながら交流するイベントを開催しました。集会所に足を運んだことがない方の参加もあり、おくずかけや他の郷土料理の話題も広がって、コミュニケーションの機会となりました。</p> <p>学生たちも手応えを感じ、今後の活動への意欲につながりました。</p>

④扇町4丁目仮設住宅自治会&あったかごはんづくり隊

「おすしを作ろう★ひなまつり」

平成24年3月3日 会場：扇町4丁目公園仮設住宅集会所

扇町4丁目仮設住宅自治会と共催で開催しました。内容は自治会と協議して企画し、住民への周知、準備等もお互いに協力して行いました。

当日は、ひな寿司のデコレーションを子供から高齢の方まで皆がいっしょに楽しみ、何気ない会話からコミュニケーションが広がり、とてもなごやかな雰囲気でした。

また、自治会との共催実施が、学生の良い経験となり、今後の活動へのステップになりました。

住民の方へのアンケートでは、約9割の方に「満足」とお答えいただきました。また、参加した多くの学生が「自分も含めて様々な人の食について考えることが出来た」と答え、今後も継続したいという意見が多く聞かれました。

★★★取り組みの詳しい様子は、下記をごらんください★★★

社の都のわくわく食育ネット→平成23年度大学生の食育プロジェクト「あったかごはんづくり隊」

http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/shokuiiku/1200864_1655.html

局・区・課名	仙台市子供未来局保育部保育課 八木山保育所
取り組みの名称	おはなしレストラン ～ 絵本の中の“おいしい！”を食べちゃおう
日時・内容	<p>◆ねらい 食事の時間が楽しくなるよう、子ども達が親しんでいる絵本に登場するメニューを提供する。</p> <p>◆対象者 保育所入所児(2月現在87名)、その保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則は毎月19日の食育の日に実施。食育年間計画にも組み込む。 ・事前に保育士に絵本を読んでもらい、子どもに関心・期待を持たせる。 ・収穫物を使用したり、調理活動と連動して行った月もあった。 ・実施したメニューや絵本は、サンプル掲示を行い、保護者にも発信する。 <p>◆平成23年度実施内容(抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月 「バムとケロのちちようび」より ドーナッツ ・8月 「ジャッキーのトマトづくり」より トマトスパゲティ 保育所で収穫したトマトでトマトソースを作る(3歳児) ・12月 「ぐるんぱのようちえん」より 特大ビスケット 3歳以上児は、絵本のようにちぎって提供 <div data-bbox="1034 853 1350 1066" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="501 1234 817 1447" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="938 1234 1254 1447" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・2月 「りくちゃんのいちごジャム」より ジャムサンド ジャム作りの様子を子ども達に見せる(3歳児) <p>◆実施時の様子など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども達は楽しみにしている。絵本の中のものが目の前に出てくるのが嬉しい様子である。絵本給食後、粘土でドーナッツを作って遊ぶなど、その後の遊びの中に登場する場面もあった。保護者からも、毎月の絵本を楽しみにしているという声もあった。 ・来年度も年間食育計画に組み込み、引き続き実施していきたい。

局・区・課名	仙台市子ども未来局保育部保育課 袋原保育所
連携機関・団体	リトルファーム今野家
取り組みの名称	地産地消の取り組み～今野さんちの畑に行こう！
日時・内容	<p>日 時：平成 23 年 7 月 20 日</p> <p>ねらい：生産者を知ること、子どもたちが食べ物をより大切に思い、楽しく食べることへつなげる</p> <p>対象者：4・5歳児 30 名</p> <p>内 容：</p> <p>「お野菜を作ってくれている人のところへ、畑を見せてもらいに行こう」という話をし、徒歩 30 分弱かけて今野さんの畑へ向かった。挨拶をし、あらかじめ収穫し干していたじゃがいもとたまねぎを紹介してもらい、じゃがいもは皮の色が異なる 3 種があり、じゃがいもにもいろいろな種類があることに興味を持っていた。その中から、じゃがいも・たまねぎを 1 つずつもらっていいということになり、子どもたちは色や形が異なるじゃがいもとたまねぎから、よく観察して 1 つを選んでいく。とれたての野菜を持つと手に土がつくということを体験できた。「おみやげをもらった」という感覚で、喜んで野菜を持ち帰った。畑も案内してもらい、畑になっているゴーヤ、ナス、トマト、えだまめ、とうもろこし等を観察した。後日、保育所内で行ったとうもろこしの皮むきの活動では、今野さんの畑で教えてもらった「とうもろこしはヒゲが茶色になったら食べごろ」ということを思い出しながら取り組むことができた。</p> <p>もらったじゃがいも・たまねぎや、畑で見た野菜の花と膨らみかけの実をそれぞれ写真に撮らせてもらい、給食室前に掲示した。もってきたたまねぎは給食材料として予定献立の中で使用し、じゃがいもは 3 種類の色を生かした素揚げにして、午後おやつ献立を変更して子どもたちに提供した。</p> <p>年度途中から始まった事業だったので、今野さんとの交流や普段の給食の時間に今野さんの野菜の話題を出す働きかけも十分にできなかった。</p> <p>次年度は年間食育計画に盛り込み、保育所の食育活動として取り組みを進めていきたい。</p>




局・区・課名	仙台市経済局農林部 農政企画課
連携機関・団体	主催：仙台市収穫まつり実行委員会 (仙台市・仙台農業協同組合・(財)仙台市農業園芸振興協会)
取り組みの名称	第23回仙台市収穫まつり ～がんばろう 仙台の農業～
日時・内容	<p>開催目的</p> <p>自然の恵みに感謝し収穫を喜び合い、生産者と消費者の交流を通じて地産地消を推進し、消費拡大と市域農業の振興を図るとともに、東日本大震災からの復興をPRした。</p> <p>開催日時</p> <p>平成23年11月19日(土)～20日(日) 9:00～15:00</p> <p>開催場所</p> <p>地下鉄泉中央駅ペDESTリアンデッキ・地下鉄泉中央駅ビル 「スウィング」</p> <p>来場者数 22,000人</p> <p>開催内容</p> <p>(1) 農産物即売コーナー 仙台産野菜・新米・りんご・味噌・漬物・椎茸・植木・鉢花など</p> <p>(2) 食べ歩きコーナー はっと汁・豚汁・餅・おにぎり・焼き鳥・焼きそばなど</p> <p>(3) イベント等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・工作ふれあいコーナー 木工作品づくり ・木(気)になるコーナー リースづくり ・農業委員会紹介コーナー パネル展示、牛乳の試飲など <p>(4) 地産地消コーナー</p> <p>以下の事業を行うとともに、消費者サポーターの募集をPR</p> <p>①宮城の食を伝える会 代表 佐藤れい子氏による講演会 「ごっつおうさん 郷土食は地域の宝物」</p> <p>②ミニ講座(実演)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「仙台の郷土料理(きらずいり、おくずかけ)」(19日) ・「米粉の食事クレープ」(20日・2回開催) ・「乾燥野菜・赤大根」(20日・2回開催) <p>③仙台産農産物を使った新商品紹介・試食・販売</p> <ul style="list-style-type: none"> ・秋保のかりんとう・桑茶(19日) ・JA仙台の豆腐・野菜スイーツ(19日・2回開催) <p>(5) 福祉施設コーナー</p>



野菜の即売コーナー



地産地消ミニ講座（米粉の食事クレープづくり）

局・区・課名	仙台市経済局農林部 農業振興課
連携機関・団体	仙台市旬の香り市実行委員会（事務局：財団法人仙台市農業園芸振興協会）
取り組みの名称	仙台市旬の香り市 in 勾当台公園
日時・内容	<p>仙台市内の農家が旬の野菜・花・農産加工品を販売する。</p> <p>開催場所：仙台市勾当台公園グリーンハウス勾当台前 開催日時：平成 23 年 6 月 15 日（水）・・・9グループ 7月 20 日（水）・・・5グループ 8月 17 日（水）・・・4グループ 9月 1 日（木）・・・7グループ 10月 11 日（火）・・・7グループ 11月 15 日（火）・・・7グループ 午前 10 時～午後 4 時</p>   

局・区・課名	仙台市太白区保健福祉センター 家庭健康課
連携機関・団体	<p>【推進施設】</p> <p>西多賀小学校，東長町小学校，太白小学校，太白学校給食センター，すがわら幼稚園，柳生もりの子保育園，アスク長町南保育園，ますみ保育園，YMCA 南大野田保育園，×木保育所，向山保育所，飯田保育所，中田保育所，八木山保育所，上野山保育所，袋原保育所，青山保育所，根岸保育所，根岸保育所長町分園，太白保育所，人来田保育所，湯元保育所</p>
取り組みの名称	<p>太白区管内食育推進連携事業</p> <p>「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」</p>
日時・内容	<p>若い世代や子育て世代が，朝食をきちんと摂る様になることを目指し，食育推進の標語を「Morning Vegetable ～朝食に野菜を～」とし，太白区の関係機関（推進施設）と連携をとりながら，取り組みをすすめています。当面は，標語の浸透を通し，朝食を食べることについて関心が高まることを目指します。各施設ですすすめている食育の取り組みの中で標語を使用し，事業内容について知らせることを共通の目標として，事業をすすめています。取り組み期間は，平成 23 年度～平成 25 年度です。</p> <p>【平成 23 年度の取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 推進メンバー交流会の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第 1 回交流会 平成 23 年 7 月 12 日（参加者 16 名） 各施設での朝食摂取状況について情報交換，事業内容について確認，今後の予定について確認 ・ 第 2 回交流会 平成 24 年 3 月 14 日（参加者 12 名） 23 年度実施状況について報告，24 年度予定について検討 ● 連携機関（推進施設）における取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・ 「給食だより」などで事業のお知らせ（7 施設） ・ 試食会や懇談会等の際に保護者に向けてワンポイント講話（6 施設） ・ 授業参観で親子対象に野菜の効能や朝食の大切さについて説明した（1 施設） ● 家庭健康課における取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・ 出前健康教育等の際にワンポイント講話（12 回） ・ 市民センターまつり等にて PR（6 回） ● 普及啓発のためのポスター作成，掲示 <ul style="list-style-type: none"> ・ 内容は，東北工業大学クリエイティブデザイン学科 4 年（平成 23 年度）猿田祐一郎さん，廣江佳奈子さんがデザイン ・ 推進施設（保健福祉センターを含む）にて掲示（24 施設） ・ 管内関係施設（幼稚園，保育，小学校，市民センター，児童館）にポスター配布（95 施設）

局・区・課名	仙台市教育局生涯学習部 生涯学習課
取り組みの名称	親子食育講座
日時・内容	<p>「早寝・早起き・朝食・あいさつ」などの子供の基本的な生活習慣の確立と生活リズムの改善を推進するため、PTAや社会学級等と連携し、親子で取り組む食育講座を開設し、家庭での食育の取り組みを推進している。</p> <p>○実施時期：平成23年6月～12月 ○対象者：小学生とその保護者 ○講座内容：食育に関する講話及び調理実習 ○平成23年度実績 実施校35校 延べ開催回数60回 参加者数3,407名</p>

局・区・課名	仙台市教育局 中央市民センター (当該事例の実施主体は、指定管理者である(公財)仙台ひと・まち交流財団)
取り組みの名称	仙台市高森市民センター講座「困ったときの男性料理」
日時・内容	<p>1. 日 時</p> <p>①平成 23 年 7 月 5 日(火) 10:00~12:30</p> <p>②平成 23 年 7 月 26 日(火) 10:00~12:30</p> <p>2. 内 容</p> <p>市民企画員による東日本大震災以降の自宅の状況や、食事や買い物についての話し合いから企画、実施された講座。</p> <p>災害時にも役立つように、家に常備してある食材で作れる料理や、仙台の郷土料理を作る。</p> <p>また、料理を通して、男性の食生活における自立を目指す。</p> <p>① 常備食材で郷土料理を作ろう 「おくすかけ・だし・お鍋でご飯を炊く・白菜と豚バラ肉のミルフィーユ」</p> <p>② 常備食材でパンを作ろう 「ナン・夏野菜のカレー・フルーツとナタデココ入りヨーグルト」</p> <p>・参加者：男性 11 名</p> <p>・講 師：フードコーディネーター 伊藤 豊子 氏</p> <p>この講座終了後、活動の継続を希望する参加者による自主サークルが立ち上がった。</p>