



**平成 24 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 25 年 3 月
仙台市食育推進会議**

★★★ 目 次 ★★★

	ページ
■仙台市立小学校……仙台市立東仙台小学校	1
■仙台市私立幼稚園連合会	3
■仙台市P T A協議会	5
■仙台農業協同組合	6
■特定非営利法人 仙台・みやぎ消費者支援ネット	7
■宮城県生活協同組合連合会	
みやぎ生活協同組合	9
生活協同組合あいコープみやぎ	11
■仙台市食生活改善推進員連絡協議会	12
■社団法人 宮城県栄養士会	14
■宮城学院女子大学	19
■市民公募委員の取り組み①…社会学級連携事業	23
■市民公募委員の取り組み②…はっぴーはうすハートビート	26
■仙台市	
市民局市民協働推進部消費生活センター	28
健康福祉局保健衛生部健康増進課	29
子供未来局保育部保育課 国見保育所	31
子供未来局保育部保育課 青山保育所	32
経済局農林部農業振興課	33
経済局中央卸売市場業務課	37
若林区保健福祉センター家庭健康課	39
太白区保健福祉センター家庭健康課	40
泉区保健福祉センター家庭健康課	42
教育局総務企画部健康教育課	43
教育局生涯学習部生涯学習課	44
教育局中央市民センター	45

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市立東仙台小学校社会学級
連携機関・団体	レストラン シェフ 熊谷 達雄 氏
取り組みの名称	親子食育講座
日時・内容	<p>1. 講座のねらい</p> <ul style="list-style-type: none">・第1線で活躍しているレストランのシェフから、食材の扱い方、食事のマナー、調理方法などを指導していただくことにより、食に関する興味関心を高めるものです。・親子で一緒に参加することで、家庭においても食について意識してもらいます。 <p>2. 実施会場 東仙台小学校 家庭科室</p> <p>3. 講師 レストランシェフ 熊谷 達雄氏</p> <p>4. 実施日 平成24年11月17日(土) 9:30~13:30</p> <p>5. 受講者数 13組(児童15人, 保護者14人)</p> <p>6. メニュー</p> <ul style="list-style-type: none">①スープ クラムチャウダー②メイン料理 チキンと茄子のポワレ バルサミソース③付け合わせ キノコ入りカリット④パン バターロール, バケット⑤デザート 赤いオレンジのコンポート バニラアイス添え⑥飲み物 紅茶と水 <p>7. 講座実施の様子</p> <ul style="list-style-type: none">・普段はあまり調理することのない, フランス料理に興味を持って取り組んでいました。・子どもたちにとって, テーブルマナーは学校ではほとんど学習することがないので真剣に話を聞いていました。・鶏肉も蒸してから焼くとやわらかくなり, おいしいことが分かり, 保護者も家に帰ったらやってみようとお話していました。 <p>8. 参加者の感想</p> <ul style="list-style-type: none">・来年もこういう講座があったら是非参加したいです。・見た目がとてもきれいでできてよかった。・すごくおいしかった。・休みの日だったので, 親子で参加できました。・デザートまで作ることができておもしろかった。

8 活動写真



1年生もお父さんと一緒に安心



シェフのアドバイス



お母さん方も楽しく参加



マナーにも気をつけて会食



見事な料理ができあがりました

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市私立幼稚園連合会
連携機関・団体	
取り組みの名称	保育技術専門講座：幼児期の「食育」を考える
日時・内容	<p>1. 日時 平成24年8月9日(木) 13:00~15:00</p> <p>2. ねらい 教師の資質向上を図る</p> <p>3. 対象者 仙台市私立幼稚園</p> <p>4. 参加人数 166名</p> <p>5. 内容</p> <p>(1) 事例発表 八木山カトリック幼稚園 板橋千鶴先生 野菜の栽培・調理保育・遊びの中(パネルシアター)等, 食育への取り組みについて</p> <p>(2) 講話 東北福祉大学 子ども科学部 畠山英子氏 A) 《幼児期の食育実践について》 「食」を「脳活動」の関わりについてや、「五感を刺激する」ためとしての考え方をもち「食育」を行うようにする。 B) 《食育の評価について》 食育を望ましい姿で展開し、発展させていくためには、適切な評価を行うことが必須である。</p> <p>(3) 受講者感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段何気なく使っているプラスチック類やラップなどに環境ホルモンの影響が強いことに驚いた。 ・ 乳幼児期に欠かせない栄養素や臨界期にすべきことなど、とても分かりやすく教えていただき勉強になった。 ・ 食体験が育つ環境を作ることのむずかしさや、意識を持って過ごすことが大切だと思った。 ・ 食育についての研修は受けていたが、子ども達と一緒に食物を育てる、一緒に作る、命の大切さを考えるなどとはまた違う事を勉強できた。 ・ いかに若いころの毎日の大人の関わり方が大切なのかという事を理解しました。 ・ 朝食を食べる大切さを保護者に伝えていきたい。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市私立幼稚園連合会
連携機関・団体	
取り組みの名称	食育の講演会と給食試食会
日時・内容	<p>1. 日時：平成24年6月27日（水）10時30分～12時30分</p> <p>2. ねらい：梅雨時期の衛生に気をつけたお弁当の作り方を知る</p> <p>3. 対象者：在園児保護者</p> <p>4. 参加人数：82名</p> <p>5. 内容</p> <p>（1）講話「梅雨時のお弁当作りの注意点」 「夏休みの昼食メニュー」 講師 ふるさと亭 管理栄養士 瀬戸 愛氏 一見見た目や栄養バランス，衛生に気をつけて 美味しく楽しく食べてもらえるお弁当作りー</p> <p>◎夏・梅雨の時期のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材は中までしっかり加熱する ・水分はなるべくシャットアウト （水分の多いものは傷みが早い） ・しっかり冷ましてからフタをする ・まな板，包丁はよく洗い，しっかり手洗い <p>◎お弁当作りのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当量の適量は一日のエネルギーの3分の1 ・お弁当に詰める内容（主食・主菜・副菜） ・開いた時，「楽しさ」を感じるお弁当に（彩り＝栄養バランス） <p>（2）給食試食会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園児と同じメニューを試食しながら気づいたこと，感じたこと等話し合う ・保護者の方からの質疑応答 （お弁当の食材・夏や暑い時に簡単に栄養を補える朝食，昼食メニュー等）

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市 PTA 協議会
連携機関・団体	
取り組みの名称	地域行事での食育
日時・内容	<p>《田植えから収穫の体験》 対象者：小学校高学年 内容：地域の方の協力を得、田んぼを借りて田植えを体験</p> <ul style="list-style-type: none">・ 苗の成長を記録し、収穫の時は鎌を持ち自分達で収穫する・ 白米になるまで見学し、収穫の喜びを協力してくれた地域の方々と共に味わい、食する。 <p>《野外体験活動》 対象者：中学 2 年生 内容：農業体験、畜産業体験</p> <ul style="list-style-type: none">・ 民宿でお世話になる農家の方の協力を得、1 日体験する。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台農業協同組合
連携機関・団体	
取り組みの名称	あぐり塾 野菜コース
日時・内容	<p>第2期あぐり塾は、稲作コースと野菜コースの2本立で実施。参加者は、2期生（稲作18名、野菜10名）と1期生OB（10名）が参加しています。すべて一般消費者で仙台市近郊在住です。</p> <p>稲作は、参加者全員が作業しますが、野菜コースは単独で定植・除草・収穫作業を行いました。</p> <p>平成24年4月から平成24年12月まで不定期に10回ほど作業しました。</p> <p>・事業概要：地場産野菜（長ネギ、枝豆、だいこん等）ブロッコリー、白菜、たまねぎの作業体験</p>

畝たての指導を受ける塾生

枝豆収穫
もぎ取り大変！！

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台みやぎ消費者支援ネット（旧 消費者協会）
連携機関・団体	こども園
取り組みの名称	こども園における食育の充実
日時・内容	<p>対象0～6歳児 各 15～20名</p> <p>楽しく、喜びと感謝をもって食事を…。お行儀もある事も含めて、幼い頃から自然に食育をと、子供たちと共に色々観察しながら学んでいます。皆イキイキと輝く目です。</p> <div data-bbox="481 792 896 1095" data-label="Image"> </div> <p>6月 「そら豆」の絵本を読み，そら豆のベッドを豆たちが借りてみる。</p> <div data-bbox="932 792 1337 1095" data-label="Image"> </div> <p>9月 さんまに触れる 切り身しか見たことがない子は、目がありびっくり！</p> <div data-bbox="459 1216 828 1489" data-label="Image"> </div> <p>10月 クッキー作り 材料はこういうものなの？ きのこの房分け きのこって房になっているの？</p> <div data-bbox="1091 1482 1377 1845" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="469 1792 839 2054" data-label="Image"> </div> <p>11月 おにぎり作り これがおにぎりになるの？</p>



12月 買物
いつものスーパーとちょっと違う！

3月 抹茶体験
和文化体験…お行儀も体験！



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	みやぎ生活協同組合
連携機関・団体	
取り組みの名称	たべるたいせつ料理教室
日時・内容	<p>日時：10月23日（火）22名 2月4日（月）24名（委員会実施） 会場：みやぎ生協文化会館ウィズ調理室</p> <p>お米を主食にした日本型食生活の学習と調理実習を開催しました。主食、主菜、副菜のそろったごはんのメニューの調理実習を通して、バランスよい食事を取ることの大切さを学びます。普段何気なく作っている料理も、コツを知ることによっていつもとちがう仕上がりに。ポイントをおさえて指導いただきました。メニュー提供は食工房みやふくフードコーディネーターの八巻美恵子さんです。みやぎ生協の「食生活提案」の学習も実施しました。メニュー：野菜の豚中華、季節野菜の即席なます漬け、煮干の味噌汁、ご飯</p> <div data-bbox="469 1164 975 1541" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1007 1285 1374 1319">お米のとぎ方、水加減の説明</p> <p data-bbox="443 1720 842 1845">日本型食生活と みやぎ生協の「食生活提案」 「朝ごはん食べてきましたか？」</p> <div data-bbox="855 1576 1353 1944" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="443 2007 1193 2040">※同じ内容で他に県内4箇所で開催しています。</p>



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	みやぎ生活協同組合
連携機関・団体	産直米生産者協議会
取り組みの名称	「めぐみ野」米バケツ稲栽培コンテスト
日時・内容	<p>日時：5月～10月 会場：みやぎ生協店舗（5月バケツと苗・土の配布、10月コンテスト）</p> <p>主食のお米はどんなふうにとまっているのでしょうか。 バケツと苗・土を配布して家庭で稲を育ててもらい、稲がすくすく育つ様子を観察し、育てることについて学んでもらいました。合わせて、秋に各家庭で育てているバケツ稲を持ち寄り、稲の栽培コンテストを実施しました。</p> <p>バケツ稲の栽培コンテストは仙台市内では8店舗で230個のバケツ稲を配布し、家庭での稲の栽培を実施しています。 また、台原店・黒松店・市名坂店にはミニたんぼも設置しました。</p> <div data-bbox="467 1160 986 1518" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="992 1361 1248 1438">バケツ稲コンテスト （西多賀店）</p> <div data-bbox="807 1559 1353 1966" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="488 1792 753 1823">ミニたんぼ（黒松店）</p> <p data-bbox="456 1984 1088 2016">※みやぎ生協全体では12店舗350個配布です。</p>

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	生活協同組合あいコープみやぎ
連携機関・団体	あいコープ共生会
取り組みの名称	あいぶらんど運動
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"> ・あいぶらんど通信まんま版 <p>組合員や職員があいぶらんど商品を作っている生産者を訪問し、作る際のこだわりや苦労など、商品にこめた思いを聞き、商品カタログまんま通信で発信しています。</p> ・「海のあいぶらんど」生産者応援 <p>海産物の海のあいぶらんど開発を開始。今年度は南三陸町歌津(11/4)、石巻市(8/22)、気仙沼市唐桑(3/25 予定)の生産者を応援するために組合員が訪問し交流を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ・組合員から寄せられたレシピを組合員が編集して「あいごはんレシピアイデア集」を作成しています。(3月完成予定) ・あいぶらんど商品を使った料理教室や野菜の使いきり教室などを行いました。 ・あいぶらんど商品を知ってもらうために、10/4 畜産学習会、11/8 農産学習会を開催しました。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市食生活改善推進員連絡協議会
連携機関・団体	
取り組みの名称	各地区の取り組み
日時・内容	<p>①低栄養予防介護食講座【泉食生活改善推進員会】 平成 24 年 11 月 29 日（22 名参加） 12 月 6 日（10 名参加） 「気をつけたい高齢者のあったか在宅介護食」テキスト配布 対象者＝地域子育て支援クラブ会員（平均年齢 68 歳）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事で特別な制限がなければ本人の好きな物を食べさせてあげましょう ・脱水に注意 ・食べやすくした食事 ・口の中はいつも清潔にしましょう <p>料理＝郷土の蒸し菓子（がんづき）、牛乳入り味噌汁、牛乳入り茶碗蒸し</p> <p>②食生活改善普及事業 親子で野菜を食べよう講習会【宮城食生活改善推進員会】 平成 24 年 12 月 18 日（23 名参加） 野菜を 1 日 5 皿食べよう講習会【秋保食生活改善推進員会】 平成 24 年 12 月 19 日（21 名参加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜料理の調理実習 <p>毎朝、毎食野菜を食べ、野菜の大切さ、野菜摂取量の増加と野菜料理のレパートリーを増やすことにつとめよう</p> <p>③生活習慣病ワースト 25 ステップアップ事業（メタボ予防教室） 【宮城食生活改善推進員会】 平成 25 年 1 月 10 日（21 名参加 うち男性 3 名） テキスト配布（BMI 計算尺 メタボメジャー）</p> <p>全国ワースト 25 位までの県を対象に生活習慣病予防の教室を開催し、ワースト解消のための気づく力と実行する力の情報を提供する事業</p>





- ・メタボリックシンドロームとは
リスク（内臓脂肪型の肥満，血中脂質や血糖値・血圧がやや高め）を複数合わせ持つ病態の説明
- ・予防のポイントと正しい知識
食べ過ぎや運動不足，十分な休養と睡眠，ストレスを上手にコントロール
- ・メタボ予防の献立で調理実習 ・アンケート



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	(社) 宮城県栄養士会
連携機関・団体	(社) 宮城県歯科医師会・宮城県歯科衛生士会・(社) 宮城県看護協会・ (社) 宮城県薬剤師会・NPO法人日本健康運動指導士会宮城県支部・ (社) 宮城県臨床検査技師会・(社) 宮城県柔道整復師会
取り組みの名称	第9回「いい日いい汗 栄養まつり」並びに県民健康づくり公開講座
日時・内容	<p>日 時：平成24年11月23日 場 所：アエル5F 参加人数：アエル5Fイベント会場受付人数は630名 スタッフ140名 の合計 770名 実施状況：数日前から栄養士会事務所にも開催についての問い合わせが多く、開催当日も大盛況であった。</p> <p>6F県民健康づくり公開講座 参加人数 140名</p> <p>成 果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宮城県民の健康状態・生活習慣の見直しを図るためには健康づくりのために必要な食育の推進活動ができた。また、「食」に関する知識を高め今回のテーマ「脱！メタボ」を啓発することにより、県民の健康の一助となった。 ・第9回目の開催で、開催について各協会の協力もあり、定着してきた。 ・この活動を通し、宮城県栄養士会の活動を広く宣伝することができた。 <p>開場の様子、すでに入り口に並んでいました。9時45分</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

管理栄養士による栄養相談 他の協会の皆様による健康相談



健康運動指導士によるお手軽体操や宮城県食材クイズ・食育ステージイベント



演題：「食事とサプリメント」～豊かな食生活のためのサプリメント活用法～



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>(社)宮城県栄養士会</p>
<p>連携機関・団体</p>	<p>仙台市健康福祉事業団・河北新報</p>
<p>取り組みの名称</p>	<p>食生活相談「食生活 Q&A」 げんき倶楽部 杜人</p>
<p>日時・内容</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Q 塩麹を使った料理の塩分が心配。高血圧の人への影響などについて教えてください。</p> <p>A 塩麹は麹や塩、水を混ぜ、発酵させて作る日本の伝統的な発酵調味料です。古くから、漬物床として利用されてきました。また、肉や魚を塩麹で漬ける、食品中のタンパク質などが糖やアミノ酸へと加水分解され、うま味が増し、非常においしくなります。塩麹の作り方はいろいろ、塩200gに塩60g、水300g、ccを密閉容器に入れて室温で保存する方法が簡単。1日1回、上下をよく混ぜ合わせると、1週間から10日は完成します。途中で、塩水を吸取って水が減るので、随時水を加えます。塩麹は昨年からブームとなり、料理の風味やお菓子作りへの活用方法が本やテレビで紹介されています。しかし、ご質問にありましたように、塩麹は塩分を</p> <p>回答者 社宮城県栄養士会 青葉区上杉3-3-16 SAビル2階 TEL.022-265-8007 my-eiyu@juno.on.ne.jp ☆健康や栄養に関する質問・相談は電話もしくはEメールで、月・水・金曜10:00~15:00に受け付け中</p> </div> </div> <p>宮城県栄養士会では、(財)仙台市健康福祉事業団・河北新報社発行のげんき倶楽部「杜人」の食生活相談「食生活 Q&A」を担当させていただいています。</p> <p>質問が寄せられた中から、季節や最新の情報、世情に考慮して質問を選択し回答しています。市民の皆様の健康管理の一助になり、食生活の改善につながることを目標に行っています。</p> <p>24年度の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 5月 塩麹を使った料理の塩分が心配。高血圧の人への影響など 6月 水分は1日どれくらい取ればいいですか？ 7月 最近耳にする「トランス脂肪酸」は、どのようなものですか？ 8月 便秘対策にいい食事給用法を教えてください。 9月 玄米の栄養価、料理への取り入れ方を教えてください。 10月 納豆や味噌汁が大好きです発酵食品の栄養価を教えてください。 11月 食べ疲れや飲み疲れを感じたら、どのような食事にすればよいか 12月 親の食物アレルギーは子どもに影響しますか？ 1月 高齢者向けの鍋料理を教えてください。 2月 年代別(特に高齢者)に1日の必要カロリーを教えてください。 <p>「杜人」は公共施設・病院・福祉事務所などに配置している、健康・医療・福祉の総合情報誌です。発行部数は毎月 約1万2千部です。</p>

食育推進事業取り組み事例



仙台市食育推進会議

主体名	(社)宮城県栄養士会
連携機関・団体	
取り組みの名称	災害時における施設栄養士業務の準備と心構え研修会
日時・内容	<p>【日 時】平成25年2月23日(土) 10:00~15:00 【場 所】仙台MTビル(11F) 仙台市宮城野区榴岡4-2-3 【内 容】</p> <p>講演1 10:00~11:20 テーマ 災害時の栄養士活動の実際と献立の工夫 災害用及び食中毒対策の備蓄計画の実際 講師 岡本病院 安住 夏子 氏</p> <p>講演2 11:20~12:50 テーマ 災害時フードサービスの維持を考える 講師 ホリカフーズ株式会社 ライフケア部 仙台営業所 所長 吉田 淳 氏 (防災士)</p> <p>講演3 13:50~14:50 テーマ 災害における食物アレルギー児の対応 講師 (有)ヘルシーハット 所長 三田 久美 氏</p> <p>【参加数】102名</p> <p>【まとめ】 宮城県栄養士会では、東日本大震災時の教訓から給食経営を担う施設の栄養士・管理栄養士を対象に、再度気たるべく災害の準備と心構えについて研修会を実施しました。 3名の講師の方からは、震災時のリアルな内容を交えながら、それぞれの教訓を講演して頂きました。また備蓄食品の展示と非常食の試食等もありました。 今後いつ起こるかわからない震災に対して、給食を担う栄養士としては、震災対応について今やるべきこと、これから備えとして必要な物等について、参考となる充実した内容となりました。</p>



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	宮城学院女子大学 平本ゼミ
連携機関・団体	マイスクール桜ヶ丘、桜ヶ丘地区社会福祉協議会
取り組みの名称	食を通した子どもと高齢者の交流
日時・内容	<p>1. 日時：第1回5月8日・19日 第2回5月11日・6月9日 第3回8月3日・9月1日 第4回12月23日</p> <p>2. ねらい：地域の諸機関・人材と連携し、児童と高齢者の互恵性を活かした食教育プログラムを開発・実施する。</p> <p>3. 学習者：小学1～6年生述べ61名、 高齢者述べ16名</p> <p>4. 内容</p> <p>●第1回 お年寄りひとりひとりにあったお弁当プレゼント 1日目：子ども(4人グループ)が事前にお年寄り(1グループに1名)ひとりひとりにインタビューし、その方にあった弁当を計画した。 2日目：お弁当を作り、お年寄りと一緒に食べた。</p> <p>●第2回 昔のおやつ物語探検(2) 1日目：子ども2名がお年寄り2名に、子どもの時に食べたおやつやその時代の様子などをインタビューし、何を教えてもらうかを決めた 2日目：お年寄りからおやつを教えてもらって一緒に作り、食べ、話を聞いた。今回は「洋生ケーキ」、「麩のドーナッツ」</p> <p>●第3回 昔のおやつ物語探検(3) 第2回と同様に進め方で、今回はお年寄り1名から「どんどん焼き」「ところてん」を教えてもらった。</p> <p>●第4回 クリスマスパティー みんなで共食会子どもたちがクリスマスのメニューを計画し、作り、お年寄りを招いて、一緒に食べ、ゲームなどをして楽しい時間を過ごした。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>お年寄り一人ひとりに好みなどを聞いて、お弁当のメニューを考えます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>一生懸命、お年寄りにおいしいお弁当を作りました。</p> </div> </div>



一緒に食べて、お年寄りに喜んでもらって、子どもたちもうれしそう。



昔のおやつ物語探検「ところてん」に興味津々な子どもたち。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	宮城学院女子大学 平本ゼミ
連携機関・団体	連携・協力：鳴子町(第1回)
取り組みの名称	大学生が企画し、参加する「おいしい放課後」
日時・内容	<p>1. 日時：第1回7月13日、第2回1月16日</p> <p>2. ねらい：普段、食事作りをしない学生に、食事作りが楽しい、みんなで作って食べると楽しいと思ってもらえるような場を設ける。</p> <p>3. 学習者：宮城学院女子大学生 述べ43名</p> <p>4. 内容</p> <p>●第1回 風評被害にあっている鳴子町のブルーベリーを使って、ジャムを作ろう！</p> <p>鳴子町のブルーベリーが東日本大震災の放射能風評被害(実際には検出していない)で売れ行きが半減していることを聞き、代表の学生が鳴子町にブルーベリーを摘みに行き、話を聞きました。大学に戻り、他の学生と一緒にブルーベリージャムを作る企画をたて、スコーンと共に作って食べる会を開きました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>鳴子にブルーベリーを摘みに行きました。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>普段は合わない他学科の学生も一緒に、みんなで作りました。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>焼き立てスコーンにブルーベリージャムをつけて！</p> </div> </div> <p>●第2回 魚料理を作れるようになりたい！</p> <p>前回参加してくれた人たちから、「普段、魚料理を作ることがないので作ってみたい」という声があったことから、サバの味噌煮を主菜にしたメニューを作ることにしました。</p> <p>作ってみたら、思ったより簡単に魚料理ができたのにみんなびっくり。魚料理が少し身近になりました。</p>



最初にゼミ生がポイントを押さえてデモンストレーションします。



みんなで作ります。



おいしく食べます。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市社会学級連携事業（報告：市民公募委員 三浦充帆）
連携機関・団体	七北田小社会学級・市名坂小社会学級・(株)一ノ蔵・泉区中央市民センター
取り組みの名称	「食と健康」講座 簡単！手軽！美味しい！毎日とりたい麴のチカラ
日時・内容	<p>【事業のねらい】 社会環境の変化やライフスタイルの多様化により食生活に様々な問題が指摘されています。食を通し、心身ともに健全で豊かな生活を送るため、食事の楽しさや大切さを学び実践へ繋げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時：平成25年1月24日（木）午前10時～午後12:30 ・場所：泉区中央市民センター ・対象：仙台市民、七北田小・市名坂小社会学級生 ・参加人数：男性5人、女性60人、合計65人 ・内容：「食と健康」のテーマに沿い、七北田小・市名坂小社会学級が活発に意見交換し、(株)一ノ蔵や市民センターと連携して講座を開催しました。 <p>関心の強い「塩麴」の作り方、レシピ紹介と試食、地元の企業であるお酒の(株)一ノ蔵による「麴菌」、「発酵食品」の講話など、身近な視点で「麴」が体に良い訳を知ることができました。塩麴や発酵食品を手軽に、簡単に、効果的に毎日の食事でするように、楽しく学び、美味しく食べて免疫力をアップさせて病気に負けない体を目指します。講座は3部構成としました。</p> <p>〈第1部〉 麴の力・発酵料理を楽しむ (株)一ノ蔵 浅見氏による麴菌等、体に良い菌のお話や、先人達が発酵食品を日本食文化の中で美味しく上手に取り込んできたのか、お話し下さいました。参加者は熱心に聴講され、たくさんの質問がありました。</p> <p>〈第2部〉 塩麴の作り方と取り入れ方 (株)一ノ蔵 清野氏による塩麴の作り方の実演と質疑応答。</p> <p>〈第3部〉 交流会・試食 レシピ紹介に合わせ試食をして頂きながら、(株)一ノ蔵より提供して頂いた甘酒と仕込み水の試飲・質疑応答。参加者からは、塩麴や調理法について等、より具体的な質問が活発に出され多くの学びがありました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果：30代～了0代と幅広い年齢層の受講者でしたが、大変和やかに受講され、積極的に「麴」や「塩麴」について学び、「食」を楽しみながら、健康な毎日への取り組みの意欲が感じられました。3部に分けた講座の評価は、全てにおいて好評でした。

「食と健康」講座以外の

「平成 24 年度仙台市立七北田小学校社会学級の食育への取り組み」

5月…平成 24 年度親子食育講座開設(仙台市教育局生涯学習部生涯学習課)

7月…仙台市立市名坂小学校 「給食試食会と講話」

初めて食育講座を開設したので、担当運営委員による勉強と交流を兼ねて、市名坂小での「給食試食会と講話」に参加しました。

…連携企画：「メグミルク親子食育講座」

七北田小親子 12 組、社会学級生 8 名参加

夏休みに親子で「作る楽しさ」「食の大切さ」「美味しさの発見」を体験しながら学びました。

[・スライスチーズのロール寿司・スキムミルク入りかき玉汁
・苺ミルクプリン]

9月…「震災から防災へ」

社会学級生と地域の方 18 名参加

① 震災・防災に関する講話 七北田小学校校長 坂本憲昭氏

② 震災から食を考える～簡単お助けレシピ紹介～

震災時、サバイバル飯の作り方や簡単お助けレシピの紹介、乾物や缶詰料理の活用術、最新の非常食の紹介や調理・試食等実施。

12月…「七北田よもやまクッキング講座」

社会学級生 20 名

「万能ダレづくり」冬に負けない体づくりを目指し、自家製のニンニクたっぷりの万能ダレを作りました。野菜炒めを調理し、幅広い万能ダレのレシピ紹介や効能を学びました。実践的な「食育」の講座でした。


・活動を通して：七北田小学校社会学級は、保護者の方だけでなく地域の方も活動されております。それぞれのライフステージに合わせた食育の活動が行われました。また、活動の中で自然と異世代間交流が生まれました。

このことで、お互いの世代が抱える「食育」の問題に気付き、解決策を模索し、日頃から健全な食生活を心掛けられるよう啓発を続けていきたいと思えます。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	市民公募委員 齋藤弘子（はっぴーはうす ハート・ビート）
連携機関・団体	みやぎ食育インストラクター 白石里美氏
取り組みの名称	食育セミナー
日時・内容	<p>《目的》 ・食に興味をもってもらう ・ちょっとした工夫でプラスの栄養素がとれる</p> <p>①開催日時 平成 24 年 7 月 13 日（金） 13:30～15:30 ②場所 東四郎丸コミュニティセンター ③参加人数 8 人 ④内容 めかスコーンを作る めかの栄養素について話をしながら作り，試食をする ⑤まとめ めか＝捨てるもの，又はめか漬けという認識が，気軽に食べられるもので，栄養がたくさんあることを理解していただけたこと，「情報を持っていると選べるけれど知らないと大変なんだ」という感想がありました。</p>  <p>①開催日時 平成 24 年 8 月 10 日（金） 13:30～15:30 ②場所 東四郎丸コミュニティセンター ③参加人数 9 人 ④内容 人参ジュース，豆腐入り白玉を作る ⑤まとめ ・人参ジュースでは人参だけでもすごく甘くおいしいものでおやつの時の飲み物としても最適と感じていただきました。 ・白玉は人参ジュースのしぼりかすを入れて 2 色にし，きな粉と黒蜜をかけましたが，すごくおいしかったので家でもやってみると言っていました。 ・ちょっとプラスで栄養プラスが合言葉になってきたことと，夏休みだったので親子で参加した方が楽しそうに作っていたこと，親子の会話がはずんでいたことが良い点かと思われました。</p>

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	市民公募委員 齋藤弘子（はっぴーはうす ハート・ビート）
連携機関・団体	NPO 法人中田暮らしネットワーク
取り組みの名称	食育セミナー
日時・内容	<p>《目的》食事の大切さについて</p> <p>①開催日時 平成 24 年 8 月 24 日（金） 13:30～15:00</p> <p>②場所 中田市民センター</p> <p>③参加人数 20 名</p> <p>④内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事とは何かについて ・お茶を飲みながらプロテイン入りパンとぬかスコーンを試食 <p>⑤まとめ 食事＝体をつくる，心をつくるということがわからない方が多い。少しずつでも“食＝生きる”ということを感じていただけるといいです。 1回で終わることなく続けて行うようお願いしております。 食の質をあげることを提案していきたい。</p> <p>《目的》栄養素の中でのビタミン・ミネラルの必要性</p> <p>①開催日時 平成 24 年 10 月 25 日（木）</p> <p>②場所 中田市民センター 1 階講義室</p> <p>③参加人数 10 名</p> <p>④内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン，ミネラル，たんぱく質(アミノ酸)がなぜ必要か ・どのような役割があるか ・アロエはちみつゼリーの試食 (簡単に必要栄養素をとっていただく方法の1つとして) <p>⑤まとめ 全体的に年齢の高い方が多く見られましたが，生活習慣病が気になるのか，病院でカロリー指導があるのか，食事の中でのカロリーについて質問が多くありました。 カロリー摂取の中には必要な栄養素が入っていることが大前提ということを知った方が大半でした。 次回は食の質を上げていただけるように提案していきます。</p>



食育推進事業取り組み事例


仙台市食育推進会議

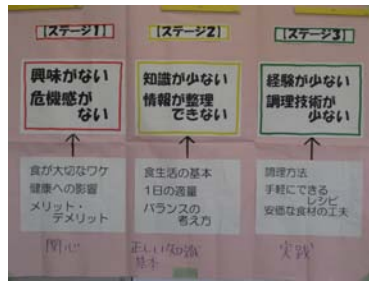
局・区・課名	市民局 市民協働推進部 消費生活センター
連携機関・団体	—
取り組みの名称	消費生活講座
日時・内容	<p>○事業のねらい</p> <p>消費生活に関するさまざまな知識や情報を提供し、日常生活で活用していただくことを目的に年に数回開催しており、「食」も重要なテーマのひとつとしている。</p> <p>【平成 24 年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成 24 年 10 月 30 日（火）</p> <p>○会場 エル・パーク仙台</p> <p>○参加者数 57 名</p> <p>○テーマ 「トクホ（特定保健用食品）の上手な活用法」</p> <p>○講師 日本食品保健指導士会 杉浦 上太郎 氏</p> <p>○内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 トクホ誕生の背景 2 トクホの知識あれこれ 3 トクホの上手な利用法 4 トクホの利用上の注意 5 まとめ「トクホを安全に利用する 12 力条」 <p>平成 3 年に制度がスタートしたトクホ（特定保健用食品）は、許可品目が約 1,000 品目となり、消費者の認知度も高まっているが、一方で商品の表示や広告の分かりづらさから、誤った利用法や消費者の誤解を招くケースも多くみられている。そこでトクホの正しい知識や食生活への上手な取り入れ方を知っていただく機会として本講座を開催した。</p> <p>当日はトクホの基本的な知識（トクホの定義や用途の種類、表示の見方）やそれを踏まえての正しい上手な利用法などのお話があり、受講者からも「トクホだけに頼るのではなく、正しい食生活を基本にトクホを上手に取り入れることの大切さを知ることができた」といった感想をいただいた。</p>



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市健康福祉局保健衛生部 健康増進課
連携機関・団体	
取り組みの名称	大学生の食育プロジェクト
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>【今年度のねらい】</p> <p>「若者に向けた、食のメッセージ媒体を作ろう」</p> <p>同世代の食の問題を抽出し、その対策として食の大切さをもっと考えてもらうための啓発ツールを作成し、活用方法についても検討する。</p> <p>1. メンバーの募集</p> <p>在仙・近郊大学の保健管理室、食関係ゼミ担当教授、大学生協等を通して募集</p> <p>○参加大学 宮城学院女子大学、尚絅学院大学、東北生活文化大学</p> <p>○参加者数 16 名</p> <p>2. 活動の経過</p> <p>○企画会議 概ね月 2 回企画会議を開催して話し合いや作業を行った</p> <p>開催回数 平成 24 年 7 月～平成 25 年 3 月 15 回開催</p> <p>場 所 仙台市役所会議室</p> <p>会議では、若者の食に関するデータを見ながら、自分自身も含めて同世代の食で問題だと思うことをグループワークで出し合い、どんなメッセージが必要かを考える作業を行いました。</p>  <p>話し合いを重ねる中で、若者の食の問題は、個人の興味・関心の持ち方によって課題が違い、必要なメッセージや情報も違うということが分かり、関心・知識・実践の 3 つのステージに整理することが出来ました。</p>



そのため、作成するツールは1種類ではなく、まずは関心編と知識編を作ることで、メンバーが2つのグループに分かれて検討を重ね、下記の2種類を作成しました。

●関心編…「目指せ！イケてる自分」
(クリアファイル)

日常で使用でき、じっくり読まなくても手元に残るスタイルにしました。

●知識編…「コンビニ de 食事バランスガイド」(リーフレット)

料理をしない人でも、コンビニの買物で活用できる内容にしました。



平成 25 年度は、実践編として自炊に使えるレシピ集の作成を進めると同時に、作成した媒体を活用して啓発活動を行いたいと考えています。

食育推進事業取り組み事例



仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市子供未来局保育部保育課 国見保育所
連携機関・団体	
取り組みの名称	クッキング保育 ～郷土食「ずんだ団子作り」～
日時・内容	<p>ねらい 例年、保育所では伝統行事を伝えるクッキング保育を実施している。今年、枝豆を栽培していることから、仙台の郷土食でもある「ずんだ団子」を作ることにした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十五夜に、だんごを作りお供えするお月見の行事を知る。 ・枝豆からずんだあんが出来ることを知る。 ・ずんだ団子が郷土食であることを知る。 <p>日時 ①平成24年10月4日(木) 枝豆収穫。塩茹でして味見。 ②平成24年10月16日(火) ずんだ団子作り。</p> <p>対象者 らいおん組 (5歳児) 22名</p> <p>内容 ①5月から栽培していた枝豆を収穫して枝豆に触れ、感触を確かめ、さやもぎをする。 ②茹でた枝豆をさやからはじき、薄皮をむく。 薄皮をむいた枝豆をすり、砂糖、塩を加えてずんだにする。 (クラス担任によるデモンストレーションを行い、子どもたちの食べる分は給食室で加熱調理) 各自が団子の生地を丸め、茹でたものにずんだあんをかける。</p> <p>実施しての様子</p> <p>子どもたちは、栽培から手がけた枝豆が、手をかけることによって、ずんだ団子に出来上がっていく様子がわかり、楽しく食べていた。全体のつながりをよく理解して、意欲的に参加していた。薄皮をむく作業も、集中して最後まで丁寧に行っていた。無理なく子どもたちが手がけられるように、計画では工程を工夫し、保育の流れを大事にした。</p> <p>そのため、お月見の日とはずれてしまったが、十五夜、十三夜について知らせ、家庭で実践したとの話も聞かれた。</p>



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市子供未来局保育部保育課 青山保育所	
連携機関・団体		
取り組みの名称	旬の食材を知る～さんまに触れて味わおう～	
日時・内容	<p>◆ ねらい 旬の食材に触れ、食への興味関心を高める 食材に感謝の気持ちをもつ</p> <p>◆ 対象者 2歳児クラスから5歳児クラス(計64名)</p> <p>◆ 活動内容と時期</p> <p>9月の後半からさんまを給食に取り入れ、クラス巡回中に、さんまの実物写真を見せながら話題にしてきた。10月の食育活動で、2歳児クラスから5歳児クラス、それぞれの年齢に合わせたねらいを設定し、活動を行なった。</p> <p><2歳児・3歳児クラス> 『さんまを観察しよう』</p> <p>さんま全体を観察しながら、ラップの上から触れたり、においを嗅いだりした。</p> <p><4歳児> 『さんまを観察しよう』</p> <p>秋においしい魚を話題にしなが、さんまが旬の食材であることを伝え、観察をした。その後、さんまの三枚おろしを見学した。</p> <p><5歳児> 『さんまを観察しよう』『骨付きさんまに挑戦しよう』</p> <p>4歳児の活動内容に加え、昼食時に箸の使い方と骨付きさんまの食べ方を知らせ、塩焼きを食べた。</p> <p>◆ 活動時の子どもの様子</p> <p>さんまを食べたことのある児は多いが、実物に触れるのは初めての児が多く、さんまを興味深く観察し、口や目、体、尾など、積極的に触れる姿があった。</p> <p>4・5歳児を対象にした「三枚おろし」の見学では、血がでることに驚きながらも、真剣に見学する姿があった。活動中、ある児からの「お魚かわいそう」との声に対して、他児から「食べ物はそうなんだよ」とのやりとりが聞かれた。食材に感謝する気持ち、食事の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」の意味を伝えられる食育活動になった。</p> <p>給食で骨付きさんまに挑戦した5歳児は、悪戦苦闘しながらではあったが、大きな骨を上手に取って食べていた。しかし、さんまの皮や小さい骨を気にして食べられない児もおり、家庭で魚を食べる経験が少なくなっていることがうかがえた。</p> <p>◆ 今後の課題</p> <p>魚に関する食育活動を充実させることや旬の魚を使用した給食提供だけでなく、家庭に対するアプローチも一緒に行なっていきたい。</p>	 

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市経済局農林部農業振興課
連携機関・団体	緊急雇用創出事業 受託者 株式会社ぐるなび
取り組みの名称	仙台産農産物PR事業
日時・内容	<p>目的</p> <p>野菜や花、農産加工品等も含めた仙台産の農産物を総合的にPRするため、平成16年度に作成した「せんだい産農産物表示マークここでちゃん」を活用したイベント等を、国の緊急雇用創出事業を活用して実施した。</p> <p>事業期間</p> <p>平成24年7月～平成25年3月（25年度も継続予定）</p> <p>内容</p> <p>(1) 仙台産農産物PRキャラクター「ここでちゃん」の着ぐるみを活用した地産地消のPR(18回)</p> <p>各種イベント・直売所・スーパー・料理教室等でPR (約2万人)</p> <p>(仙台枝豆まつり、仙台ジャズフェスティバル、宮城まるごとフェスティバル、エコファーマーフェア・仙台市収穫まつり、仙台産大豆フェア・仙台農業協同組合農産物直売所たなばたけ、イオンスーパーセンター鉤取店 ほか)</p> <p>(2) 市内飲食店への仙台産農産物使用促進(市内91件)</p> <p>メニューの一部に仙台産野菜を取り入れて頂き、店に「ここでちゃんのぼり」を設置し地産地消を推進してもらう。</p> <p>(3) 仙台産農産物料理教室(5回)</p> <p>旬の野菜をテーマにプロの料理人に家庭でも楽しめるメニューを提案して頂き市民を対象に各回10名参加。</p> <p>(4) 東京都内 レストラン「March de Ginza」で仙台産農産物フェアを開催</p> <p>10月～12月仙台産野菜を取り入れたメニュー10品を提供。</p> <p>(5) 仙台産農産物PR事業の情報は専用WEBサイト</p> <p>WEBサイト「農産物で仙台を盛り上げよう！」</p> <p>http://pr.gnavi.co.jp/promo/sendai-farm/</p>





仙台産農産物PRキャラクターここでちゃん



仙台産大豆フェアにて



スーパーでのPR



飲食店の入り口には「ここでちゃんのぼり」



東京丸の内 「宮城はらくっつい」 にて



TBCウォッチンみやぎにて

等加無料! 第1回料理教室 2012年10月20日(土)開催!

仙台農産物を使った料理教室のご案内!
仙台農産物PR事業では仙台産の農産物を使った、この、新しい食べ方の発見ができる企画として、「仙台農産物お料理教室」を開催いたします!

参加費無料!「仙台農産物お料理教室」は開催!

このイベントは仙台産農産物PR事業の一環として開催いたします。従来とは異なり、仙台産農産物の魅力を最大限に引き出すため、仙台産農産物PR事業で開催いたします。

参加費	料理教室開催予定	開催期間
無料	第1回 仙台産大豆フェア (土)	10月20日(土)
無料	第2回 仙台産大豆フェア (土)	11月10日(土)
無料	第3回 仙台産大豆フェア (土)	12月10日(土)
無料	第4回 仙台産大豆フェア (土)	1月10日(土)
無料	第5回 仙台産大豆フェア (土)	2月10日(土)

*開催時間: 10時から13時

WEBサイト「農産物で仙台を盛り上げよう!」で簡単申し込み
WEBサイト「農産物で仙台を盛り上げよう!」で料理教室の情報をご覧いただき、お申し込み下さい。2012年3月まで最新の料理教室情報を公開いたします。是非ご参加下さい!

※仙台産の農産物で仙台を盛り上げよう!ウェブサイトを確認ください!

1. <http://pr.gnavi.co.jp/promo/sendai-farm/>
2. 「仙台農産物お料理教室」開催情報を確認ください
3. 開催中の申し込みボタンをクリック
4. 申し込み完了後、お申し込みのボタンをクリック
5. FAXでお申し込み(お申し込みのボタンをクリック)

※必ずお申し込みのボタンをクリックしてください!

※お申し込みのボタンをクリックして、お申し込みのボタンをクリックしてください!

WEBサイト「農産物で仙台を盛り上げよう!」

<http://pr.gnavi.co.jp/promo/sendai-farm/>



プロのシェフが指導する料理教室

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市経済局農林部農業振興課
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24回仙台市収穫まつり 「復興祈念！“ここでちゃん”と食育・地産地消を進めよう！」
日時・内容	<p>開催目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ①仙台市内の農業者・農業関係団体が一堂に集い、地産地消を推進する。 ②市民との交流を通じて消費拡大と市域農業の理解を深めてもらう。 ③仙台市農業園芸センターの公開と事業のPRを図る。 ④東日本大震災からの復興に寄与する。 <p>開催日時 平成24年11月19日（土）～20日（日）9：00～15：00</p> <p>開催場所 仙台市農業園芸センター</p> <p>来場者数 18,442人</p> <p>開催内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) 販売コーナー 延べ42店舗 <ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜 ・加工品・漬物 ・おこわ・おにぎり・豚汁 ・鉢花・福祉コーナー（木工、手芸、パン、菓子など） ・木工品販売（地元材を使用した木工品） 等 2) 地産地消講演 参加者 85名 <ul style="list-style-type: none"> ・山形県レストラン「アル・ケッチャーノ」奥田政行氏 ・ラディシュガールズ寸劇（食育寸劇 仙台産野菜 仙台曲がりねぎ・大根等） 生活研究懇談会のメンバー 4) ラディシュガールズ寸劇 参加者50名 <ul style="list-style-type: none"> ・米粉を使った料理、おやき 講師：工藤かおり氏 ・大根を使った料理、ピリ辛煮等 講師：斉藤和子氏 5) PRコーナー <ul style="list-style-type: none"> ・地産地消推進コーナー 消費者サポーター募集など ・農業委員会紹介コーナー パネル展示など ・仙台市花卉園芸振興協議会 市内産花きの展示 6) その他のコーナー <ul style="list-style-type: none"> ・米粉パンの試食販売 ・餅つき体験 ・ダイコン収穫体験 ・凧あげ ・ポン菓子など



販売 ①



販売 ②



搾乳体験



大根収穫体験



地産地消講演会 奥田政行氏



ラディシュガールズ寸劇



地産地消キャラクターここちゃん



地産地消ミニ講座

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市中央卸売市場業務課
連携機関・団体	仙台おさかな普及協会（主催）
取り組みの名称	夏休み親子市場見学会
日時・内容	<p>平成24年8月18日（土）午前5：50～9：00 参加者：小学生とその保護者9組24名 内容：①水産卸売場見学（実際のせり、魚を間近で見学） ②水産仲卸売場見学（マグロの解体・試食） ③青果卸売場見学（見学コースからの売場、せりの説明） ④市場内にあるかまぼこ工場で作った作りたてのかまぼこの試食 ⑤市場のしくみの話 ⑥市場内食堂で新鮮な市場丼の朝食</p> <p>ねらい：普段は見ることのできない早朝のせりの見学など、魚・野菜・果物との新たな「出会い」を親子で体験してもらう。</p>





食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市中央卸売市場業務課
連携機関・団体	仙台おさかな普及協会（主催）
取り組みの名称	サンマ食育授業
日時・内容	<p>平成24年10月18日（木） はぐくみ保育園（仙台市青葉区）120名参加</p> <p>平成24年11月19日（月） 能仁保育園（仙台市若林区）100名参加</p> <p>内容：子供達にサンマを炭火で焼いて食べてもらう。 ねらい：保育園の子供達が、旬のサンマの「調理」「味わい」を体験し、 人が生きていくための「食」の大切さを考えてもらう。</p>



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課
連携機関・団体	健康づくりフェスティバル実行委員会 (若林区マイタウンスポーツ協会、若林区健康づくり区民会議)
取り組みの名称	健康づくりフェスティバル「豆つかみゲーム」
日時・内容	<p>1. 開催日時 平成24年10月21日(日) 10:00~14:30</p> <p>2. 場所 若林区文化センター</p> <p>3. 対象 若林区民</p> <p>4. 参加人数 355人(うち小学生以下217人)</p> <p>5. 内容 「健康づくりフェスティバル」は健康づくりに関する普及啓発の場として、毎年開催している体験型のイベントです。 食育コーナーでは「豆つかみゲーム」(時間内に箸で豆を何粒つかめるかを競うゲーム)を実施し、幼児から高齢者まで幅広い年代の方に参加していただきました。また、正しい箸の持ち方や食事マナー等に関する啓発資料を配布しました。</p>

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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	太白区管内食育推進連携事業推進施設（以下推進施設） 28カ所 幼稚園2ヶ所、民間保育園7ヶ所、公立保育所13ヶ所、小学校6ヶ所
取り組みの名称	太白区管内食育推進連携事業 「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」
日時・内容	<p>【取り組みの目的】</p> <p>若い世代や子育て世代が「朝食を毎日食べるようになる」「朝食の内容が充実する」ことを目指し、食育推進の標語を「Morning Vegetable ～朝食に野菜を～」とし、太白区管内食育推進連携事業推進施設（以下推進施設）が連携とりながら朝食に関する取り組みをすすめている。取り組み期間平成23年度～平成25年度。</p> <p>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よう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る。</p> <p>今年度は、これまでの取り組みに加えて「モーベジレシピコンテスト」を開催した。</p> <p>【平成24年度取り組み内容】（H24.12月末現在）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 太白区管内食育推進連携事業推進施設メンバー交流会の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第1回 平成24年5月18日（参加者18名） ・ 第2回 平成25年1月29日（参加者15名） 事業実施状況についての報告 今後の事業について意見交換、その他情報交換 ● モーベジレシピコンテスト開催（平成24年度新規事業） <p>「子育て世代向け（朝に食べたい野菜を使った料理）」と「若い世代（学生）向け（モーベジしたい簡単レシピ!）」のレシピコンテストを実施。一般投票審査を行なうことで、多くの市民にモーベジ事業について広くPRし、また朝食摂取について普及啓発を行なった。</p> <p>【子育て世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実行委員…モーベジ推進施設より6名、事務局家庭健康課 ・ 応募用紙配布…推進施設12ヶ所、太白区役所、ホームページ ・ 応募作品…13作品（実行委員会で審査し、一般投票には6作品出展） ・ 一般投票…推進施設12ヶ所、一般商業施設2ヶ所、太白区民まつり

にて実施。合計 3374 票。

- ・ グランプリ作品…みそピザトースト（838 票）

【若い（学生）向け】

- ・ 実行委員…宮城大学食産業学部学生（企業研究グループ）数名、事務局家庭健康課
 - ・ 応募用紙配布…宮城大学食産業学部、東北工業大学
 - ・ 応募作品…8 作品（実行委員会で審査し、一般投票には 6 作品出展）
 - ・ 一般投票…宮城大学学園祭、一般商業施設 1 ヶ所にて実施。合計 1163 票。
 - ・ グランプリ作品…ニラ入り鶏そぼろ丼（255 票）
- * 一般投票用掲示ポスター、一般投票日の周知ポスター、グランプリ作品周知ポスターは東北工業大学クリエイティブデザイン学科学生に協力を依頼した。
- * 一般投票に出展した計 12 作品でレシピ集を作成し、来年度推進施設等で使用予定。

● 推進施設における取り組み



- ・ 「給食だより」を通し事業のお知らせ、レシピ紹介のべ 35 回 配布枚数のべ 5980 枚
- ・ 試食会や懇談会等を活用し保護者にモーベジガイドを配布 5 施設 208 部 モーベジの説明、レシピ紹介など

● 家庭健康課における取り組み

- ・ モーベジ通信発行 6 回
各施設での取り組みをとりまとめ推進施設へ発信
 - ・ モーベジガイドを配布しモーベジの説明、レシピ紹介
児童館、幼稚園などでの健康教育 27 回 586 部、離乳食教室 9 回 191 部、訪問栄養相談 89 部、2 歳 6 ヶ月児歯科健診 30 回 1425 部
 - ・ からだ健康応援団（被災者支援事業の一環として月 1 回配布している健康情報誌）にモーベジレシピを掲載
配布枚数のべ 4198 枚
ホームページに掲載
 - ・ たいはく朝市で野菜と一緒にモーベジレシピを配布
15 回 464 枚
- * からだ健康応援団、たいはく朝市で紹介したレシピは、モーベジ通信を通じて推進施設にお知らせ

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市泉区保健福祉センター 家庭健康課
連携機関・団体	仙台市南光台児童館
取り組みの名称	食育講座 ～レモンスカッシュを作ってみよう～
日時・内容	<p>子どもが食への興味をもち、望ましい食習慣を身につけられるよう、児童館と連携した小学生対象の食育講座を実施しました。レモンスカッシュ作りやクイズをしながら、おやつ糖分量やおやつ選び方を学びました。また、料理カードを使って楽しみながら、食べ物には働きがあることやバランスよく食べることの大切さについて学びました。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日 時：平成24年8月21日 午前10時～11時 2. 場 所：仙台市南光台児童館 親子室 3. 対 象：小学生 4. 参加人数：17名（小学1～5年生） 5. 内 容： <ol style="list-style-type: none"> (1) レモンスカッシュ作り (2) おやつ糖分量クイズ (3) 料理カードクイズ <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p><レモンスカッシュ作り> 「お砂糖、こんなにいっぱい いれるんだね～」</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><料理カードクイズ> 「主食、主菜、副菜、3つ そろったよ！」</p> </div> </div>

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市教育局総務企画部健康教育課
連携機関・団体	学校・家庭・地域・関係機関
取り組みの名称	「仙台市健やかな体の育成プラン」平成24年度から開始
日時・内容	<p>今後5年間にわたって取り組む「仙台市健やかな体の育成プラン」の具体的な施策に学校・家庭・地域・関係機関の連携を基盤とし、取り組んでいく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1日3食をバランスよく食べる食習慣の定着を目指し、食の大切さを理解し、規則正しく、バランスよく食べる子どもの育成を図る。 ○ 5年後の主な指標 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康のために毎日の食事を大切にしようとする児童生徒の増加 ・ 朝食を毎日食べる児童生徒の増加 ・ 朝食の内容の改善(主食・主菜・副菜のそろった食事) ・ 栄養のバランスのとれた給食を残さずに食べる児童生徒の増加 ○ 具体的取組(平成24年度の内容) <ol style="list-style-type: none"> ① 食に関する児童生徒の意識の向上と教員の意識・指導力の向上を図る取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する指導の全体計画・学年ごとの年間指導計画モデルの作成と提示 ・ 学校給食訪問による指導助言 ・ 教職員対象の食育推進に関する研修会の実施 8月3日 講師 東北福祉大学 畠山教授 「健康のための食育推進」という演題での講演会 ② 家庭での食事の改善や「共食」のすすめなど、食生活の充実に向けた取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者の食に関する意識を高め、家庭での食生活に生かす研修会の実施(教職員対象研修会を市民、保護者へも開放) ・ 家庭での食育を支援する給食試食会、親子食育講座の実施(親子食育講座 46校 延べ3,148名参加) ③ 地域の方々の学校給食への理解を深め、互いの連携を図る取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食センターでの調理講習会、給食試食会の実施 仙台市学校給食センター(6センター)で実施 ・ 収穫体験学習等への協力 ・ スーパーマーケットでの食育体験ツアー(5ADAY協会と連携) ・ 学校給食への地場産物の供給

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

局・区・課名	仙台市教育局生涯学習課
連携機関・団体	
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24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24年度実績 実施校46校 延べ開催回数76回 参加者数3,148名</p>  

仙台市立八幡小学校での講座風景

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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)
連携機関・団体	【主催】 富沢市民センター・富沢中学校 【協力／協賛】 仙台おさかな普及協会、賢和会「和(やわらぎ)」倶楽部
取り組みの名称	仙台市富沢市民センター講座「旬の秋刀魚に親しむ食育講座」
日時・内容	<p>事業のねらい： この講座は、旬の魚を素材にした調理体験を通じて、青少年に食の大切さへの関心と理解を深めてもらう機会とするものです。また、地域の人材、市民センター利用サークル等地域住民の方々との交流を通じて、地域コミュニティの一員であることの意識を高めてもらう機会とするものです。</p> <p>対象者と日時： 富沢中学校 第2学年全員(参加人数 313 人)。平成 24 年 10 月 19 日(金)、23 日(火)、26 日(金)、30 日(火)の 8 回で、各日 1・2 校時または 3・4 校時に 1 クラス(38~40 人)ずつでの開催。</p> <p>内容： 秋刀魚(1 人に 1 尾)を三枚におろして「さんまハンバーグ」を作る調理実習と試食。各回 3~4 人ずつ 10 班に分かれての実施。 講師：賢和会「和(やわらぎ)」倶楽部 高橋 二義 氏 (富沢市民センターを利用し活動している男性料理サークル)</p> <p>実施状況等： 富沢中学校との共催も 5 年目となり、食材に関する団体の協力や、調理指導に関する地域人材の活躍、保護者による自主的な事業運営のサポート等も定着してきました。今年度は学校のカリキュラムの関係から、前年度に「秋刀魚のつみれ汁」を調理体験している 2 年生を対象に、新たなメニュー「さんまハンバーグ」を作る内容での実施となりました。生徒たちは、再び三枚おろしに挑戦し、復習を楽しみながらも、料理することの手間と大変さをあらためて感じていたようです。その中で、「命をいただいていること」や、「食べ物を大切にすること」等、食の大切さへの理解を深めてくれました。また、講師やサポーターの方々の支援に感謝する中で、地域の大人との交流や、自分も地域社会の一員であることの自覚を深めてくれました。</p>

