



しょくいく  
食育せんだい

**令和3年度  
仙台市食育推進会議関係団体等  
食育推進事業取り組み事例集**

令和4年9月



## ★★★★ 目次 ★★★★★

主体・部署名	ページ	推進の柱※				
学校法人 仙台佛教学園 古城幼稚園	1				④	
学校法人 仙台佛教学園 若林幼稚園	4				④	
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク	7				④	
宮城大学食産業学群	8				④	
宮城大学食産業学群・みやぎ生活協同組合生活文化部	9	①				
仙台市						
市民局生活安全安心部消費生活センター	10	①				
健康福祉局保健衛生部健康政策課	11	①				
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課①	12				④	
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課②	13				④	
経済局農林部農政企画課	14			③		
経済局中央卸売市場業務課	15	①				
青葉区保健福祉センター家庭健康課	16	①				
青葉区宮城総合支所保健福祉課	18	①				
宮城野区保健福祉センター家庭健康課	19	①				
若林区保健福祉センター家庭健康課	21	①				
太白区保健福祉センター家庭健康課	22	①				
太白区秋保総合支所保健福祉課	23	①				
・仙台市秋保食生活改善推進委員会						
泉区保健福祉センター家庭健康課	24	①				⑤
教育局総務企画部健康教育課	25	①	②	③		
教育局生涯学習部生涯学習課	27	①				

### ※仙台市食育推進計画(第2期)における推進の柱

- ①食を通じた健康づくりを実践しよう
- ②地域の食文化を伝えあおう
- ③地産地消をすすめよう
- ④環境を意識した食の取り組みをすすめよう
- ⑤食品を選ぶ確かな目を持とう

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	学校法人 仙台佛教学園 古城幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園		
取り組みの名称	かいわれ大根の水耕栽培を通し、野菜への興味・関心を深める。	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
	<p>1、 期間 : 令和3年6月14日～18日</p> <p>2、 対象 : 年長児 22名</p> <p>3、 ねらい : 野菜が育つ過程を楽しみながら、野菜への興味・関心を高める。また、話題を家庭と共有することで、保護者の食への意識を高めていく。</p> <p>4、 内容 ①各自のプラカップ1杯分のかいわれ大根を栽培する。 ②観察をし、友だちや教師と共感する。 ③家庭に持ち帰り、家族と共感する。 ④家庭での様子を園で報告し、共感し合う。</p> <p>5、 背景 : 核家族が増えているためか子どもの好きなものだけが食卓に並び、苦手なものや野菜を口にしない子どもが増えていく。年少、年中組の時には、給食の中で様々な食べ物に挑戦する子どももいるが、なかなか進まない子どももいた。そこで、野菜を身近に感じ食べてみたいと感じるにはどのようにすればよいのか、探っていきたいと考えた。また、家庭との共有をしてみようかと考えた。</p> <p>6、 準備物 : かいわれ大根の種、プラカップ、キッチンペーパー、暗くするための段ボール箱</p> <p>7、 実践</p> <p>導入・プラカップを使用して、部屋の中でも野菜が栽培できることを知らせていく。→「えー！、うそ〜！」との驚きの反応がある。</p> <p>・いくつかの水耕栽培ができる野菜を知らせていき、かいわれ大根を栽培することに決まる。</p> <p><b>実践 1 日目</b></p> <p>・プラカップにキッチンペーパーを敷き、少量の水を入れていく。(一人一つ)</p> <p>・種をカップの中に蒔いていき、観察する。</p> <p>・段ボール箱の中に入れていき、暗い状態で保管する。</p> <p>・午後になり、箱を覗いてみると、種の殻が割れてクリー</p>		

ム色っぽいものが見えていた。「わ～！割れてるー！」と驚いていた。

#### 実践2日目

- 朝に箱から自分のカップをだし、水の交換をする。  
→観察すると、種の大部分が割れている。友だちと見せ合いながら喜んでいる。

#### 実践3日目

- 水の交換をする。箱から出して光に当てていく。  
→観察すると、「芽が出てるー」「葉っぱがでてるー」と見せ合う姿がある。  
発芽しているものがある。「どんな味がするのかなー」「ままにも食べさせてあげたいなー」と、言う子どもがいる。  
→教師から、持ち帰りをして家で食べるのはどうかと提案する。

#### 実践4日目

- 水の交換をする。  
→観察すると、白い毛が生えていて大部分の種が発芽しキッチンペーパーに根づいている。「葉っぱが出てるー、ハートのかたち～！」と気付く子もいる。また、芽が伸びている。  
きみどり色だった葉が緑色に変化しているのに気づく。

#### 実践5日目

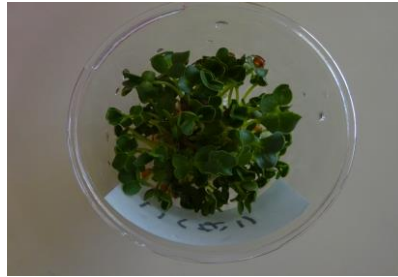
- 水の交換をする。  
→観察をすると、3～4cmくらいに伸びていてみんなも驚いていた。  
→家庭に持ち帰り、土日は家庭で育ててもらおう。  
程よい大きさに育ったら食してもらおうよう手紙を配布する。



実践2日目



実践3日目



実践3日目



実践5日目

#### 8、 保護者の声

・家に持ち帰り、「こうやるんだよー」と水交換の仕方を教えてくれました。最初は「食べない」と言っていた娘でしたが、レンジでチンして辛味抜きをし、キムチチャーハンにしたところ、「おいし〜」と連発。(パパが作りました。)野菜が苦手な娘が、少量でもおいしいと言って食べる姿はとても珍しいので、私もとてもうれしかったです。貴重な経験をさせていただきました。

・卵と椎茸のスープに入れていただきました。緑の野菜が苦手な息子ですが、鍋に入れるところから、一緒に作りました。いつもスープは後回しにするのですが、『自分で育てた』『自分で調理した』という気持ちなのか「今日はスープから食べよう」と一番に食べていてビックリしました。『おいしいかも』『食べられるかも』と自分から食べようというチャレンジがとてもうれしかったです。自分で育てたりするのは苦手なものでも食べてくれるということに、本当にびっくりしました。

今は、トマトを育てています。トマトも苦手ですが、食べてくれました。これから、食育を大事にしていこうと思います。

#### 9、 反省と考察



・毎日観察したことで、日々の生長の変化に驚きと感動があったようだった。葉の形や根が伸びていく様子、根毛が生えてくる様子など、細かいところまで観察することができた。

・子どもには、少し辛い野菜だったが、身近な場所で育て生長の様子を観察したことで、野菜が苦手だった子どもも食べてみようという意欲がもてた様子だった。

・親子で調理し食すこと、共感することで、楽しみながら挑戦することができた。家庭でも『食育』を見直すきっかけとなったようだった。

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	学校法人 仙台佛教学園 若林幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園		
取り組みの名称	オクラの栽培を通して、野菜が育つ過程を知り、興味や関心を深める。	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>1、 期間 : 令和3年5月～7月</p> <p>2、 対象 : 全園児48名(年少6名、年中26名、年長16名)</p> <p>3、 ねらい: 野菜が育つ過程を知り、生長や収穫に対して期待をもち身近な食材に興味をもつ。</p> <p>4、 内容 : 各クラスでオクラを育て、収穫する。その後、各学年で製作をする。</p> <p>①各クラス同時期に、プランターに苗を植える。</p> <p>②当番制で水やりをする。</p> <p>③子どもたちと日々、生長を観察する。</p> <p>④花が咲き、花が散ると、そこがオクラの形になっていくことに気づく。</p> <p>⑤数か月で、収穫の時期を迎える。</p> <p>⑥各クラス製作を行う。</p> <p>《年少組》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラのフリップを使いながら、苗がどのように生長するかをクラスで考え、栽培に期待を持つ。</li> <li>・子どもたちが苗植えをした後、「オクラが大きくなりますように」と毎日水やりを行った。</li> <li>・自分の身長よりも高く伸びたことや、葉っぱが大きくなってきたなど、生長を喜び合う。</li> <li>・収穫後は、星のような断面図のオクラでスタンプを楽しんだ。</li> </ul>		
	 		



### 《年中組》

- 苗植えを行う前に、オクラについて興味を持てるように、写真などを用いて話をする。
- 苗植えの際、子どもたちから「おおきくな〜れ」などの声が聞かれた。
- 自由遊びの時間に当番の子どもが水やりを行う。
- 苗植えを行った際に、オクラの高さが目に見えて分かるように支柱にビニールテープで印をつけた。
- 当番以外の子どもたちから、「黄色くてかわいいお花が咲いたね」という声が聞かれた。
- 数か月で、オクラの収穫時期を迎え、「今日で〇本目だね」と収穫するのを楽しみにしている。
- 収穫したものを冷蔵庫で保管し、ある程度の本数になったところで、オクラのスタンプを行う。
- 絵具を何色か用意し、画用紙に空き瓶を描き、オクラを金平糖に見立て、それぞれスタンプを楽しんだ。



### 《年長組》

- 毎日当番活動として、水やりをしながら観察を行った。
- 6～7月にオクラを数回収穫した。
- 収穫したオクラの観察画を描いた。






《まとめ》

- 子どもたちから出る、様々な発見を共有したり、共に考えながら栽培への興味や関心を深めることができた。
- オクラは空に向かって伸びることへの驚きや、触った時の感触、でこぼこしている形など、見て触って学んでいる子どもたちの姿が見られた。
- 他のクラスのオクラと、自分たちのオクラを比較してみたり、花が咲き花が散ると、オクラの赤ちゃんがいる。等と、興味深く観察することで、クラス全体で共通の話題ができた。

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)		
連携機関・団体			
取り組みの名称	ネオニコチノイド系農薬の危険性を広める情報発信活動	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>●概要</p> <p>強い効果で、且つ長期間にわたり影響を与え続けるネオニコチノイド系農薬の危険性を分かりやすく伝えるために、紙芝居『お家の中のネオニコチノイド?』をエフエムたいはく「仙台長町紙芝居フェスティバル・オン・ラジオ」で朗読・解説して広く一般市民に向けて発信しました。また、ネオニコチノイド系農薬に関する影響についてのコラムを作成して「MELON 情報紙 141号」に掲載し発信しました。</p> <p>●日時</p> <p>(1)「仙台長町紙芝居フェスティバル・オン・ラジオ」            第1部：2021/11/20(土)11:00~12:00            第2部：2021/11/20(土)18:00~19:00            第3部：2021/11/21(日)11:00~12:00</p> <p>(2)「MELON 情報紙 141号」            2022年4月発行、1400部</p>		
	 <p>【紙芝居の表紙】</p>		

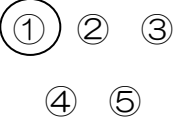
# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	宮城大学食産業学群		
連携機関・団体	フードバンク仙台		
取り組みの名称	宮城大学ボランティア団体@グリーンによるフードバンク仙台への食品提供	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>○取り組みのねらい： 新型コロナウイルスの影響などで困窮されている方への食料支援のために、学生・教員からの食品の寄付を募り、集めた食品をフードバンク仙台に届けた。</p> <p>○日時：令和3年11月～令和4年3月、毎月実施</p> <p>○場所：宮城大学食産業学群、フードバンク仙台</p> <p>○参加者：宮城大学食産業学群 参加学生・教員、その他 のべ約40名、企画学生 約10名</p> <p>○内容：宮城大学ボランティア団体@グリーンの活動は、本学生物生産学類/食資源開発学類の森本素子教授の指導の下で実施されている。本取り組みは、パッケージに記載された賞味期限が1ヶ月以上ある寄付食品を、講義棟・図書館・食堂・森本教授の教室などの前に設置したボックスに提供してもらい、@グリーンメンバーが集めた食品をフードバンク仙台に届けた。@グリーンは、ポスター作成・掲示やSNSにより寄付を募り、ボックス設置や寄付食品の取りまとめと引き渡しなどを行った。活動を通して、学生の食料支援の意識が高まり、また、支援のための食品は、受注・納品のために来学した業者様からも寄付され、支援の輪が広がった。</p> <div data-bbox="475 1541 1249 1798">  <p>フードバンク 場所 講義棟1階 図書館前 食堂前</p> <p>賞味期限1ヶ月以上で（パッケージに賞味期限） を記載できるもの 皆さんのご協力お願いします！！！！ @green</p> </div>		

# 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生活文化部		
連携機関・団体	宮城大学食産業学群		
取り組みの名称	みやぎ生協学習会における講演「健康寿命の延伸に向けたフレイル予防の食事と運動」	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>○取り組みのねらい： 健康寿命の延長をめざして、フレイル予防のための食事と運動について、実践しやすいように具体的でわかりやすいアドバイスを行った。</p> <p>○日時：令和3年11月30日 10:30～12:00</p> <p>○場所：フォレスト仙台</p> <p>○参加者：みやぎ生協メンバー 会場・リモート合わせて94名</p> <p>○内容：講演 講師：宮城大学食産業学群 教授 白川愛子</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルに関する基本的な内容、フレイルの多面性などについて説明</li> <li>・フレイルの簡易的な基準により、フレイルチェック</li> <li>・低栄養から始まる悪循環、フレイルサイクルについて説明、そこからわかる予防対策 →低栄養にならない（たんぱく質を十分に摂取し、やせすぎないように）、適切な運動で筋肉と筋力を維持する</li> <li>・食品に含まれるたんぱく質は、意外と少ない →摂取すべき量を把握</li> <li>・低栄養を防ぐ（フレイル・サルコペニア予防の）ための食事の工夫</li> <li>・オーラルフレイルとその予防について</li> <li>・フレイル予防のための運動を紹介</li> <li>・社会的フレイルの予防：「人とのつながり」「社会参加」が大切 →ボランティアやスポーツ・趣味の会など諸活動への参加 →「やりがい」「心のはり」が元気のもとに</li> <li>・楽しく、おいしく、前向きに！「笑う」と免疫機能が上がる</li> </ul> <p>（受講後の感想）「フレイル・サルコペニア予防のための食事の工夫など、すぐに役立つ内容だった」「毎日の食事に気を付け、運動を取り入れたい」などの感想が寄せられた。</p>		



みやぎ生協「食と食育の取り組みニュース」より許可を得て転載

# 食育推進事業取り組み事例

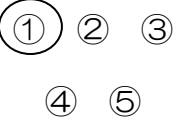
仙台市食育推進会議

主体名	仙台市市民局生活安全安心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	仙台市食育推進計画 推進の柱	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">①</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">②</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">③</span> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">④</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">⑤</span> </div>
日時・内容	<p>日 時：令和3年11月25日</p> <p>テーマ：健康食品の安全性 ～コロナ禍で知っておきたいこと～</p> <p>講 師：国立医薬品食品衛生研究所安全情報部 部長 畝山 智香子 氏</p> <p>対象者：市民</p> <p>参加者数：34人</p> <p>内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康食品の基礎知識</li> <li>・ 健康食品と医薬品の違い</li> <li>・ 食の安全に関するリスクコミュニケーション</li> </ul> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>		



# 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政策課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	健康お役立ちレシピコンテスト	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>市民が考える健康的な料理のレシピを募集し、それらを広く発信することで、市民が主体となる健康的な食習慣づくりを推進することを目指す。</p> <p>1. 募集内容</p> <p>①「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門・・・野菜を80g以上使い、噛み応えがあり、早食い防止が期待できる料理。</p> <p>②「しっかり食べても塩eco」塩分控えめの主菜レシピ部門・・・肉、魚、大豆製品、卵がメインで、通常レシピより塩分を減らす調理の工夫がされている料理。</p> <p>2. 応募資格</p> <p>①仙台市にお住まいまたは仙台市内の大学・学校に通学している方。</p> <p>②他のコンテストやインターネットで未公表のレシピであること。</p> <p>3. 募集期間 令和3年9月15日（水）～令和3年12月20日（月）</p> <p>4. 審査・表彰 副菜部門42点、主菜部門27点の応募があり、以下の審査を行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1次審査：書類によりテーマとの適合性を審査。</li> <li>・2次審査：健康政策課管理栄養士による試作・試食及び審査員（仙台白百合女子大学教授 高澤まき子氏、食育推進会議市民公募委員 吉田かおる氏、健康政策課）による書類審査。</li> </ul> <p>最優秀賞2名、優秀賞2名（各部門1名ずつ）、特別賞8名（各部門4名）を決定し、表彰状と副賞を送付。</p> <p>5. 優秀作品の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和2年度のレシピコンテスト優秀作品のレシピ集を一般市民、学生に向けて配布（各区役所等での月間行事での配布、大学等への送付）</li> <li>・令和3年度コンテストの入賞作品を市ホームページ、健康政策課 Facebook・Instagramで紹介。</li> <li>・レシピカードを作成（令和4年度中に完成予定）し、事業で活用予定。</li> </ul>		



【募集チラシ】



【最優秀賞作品】

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	せんだい食品ロス削減ガイドブック を活用した啓発	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>令和3年3月に家庭でできる取り組みをまとめた「せんだい食品ロス削減ガイドブック」を発行した。</p>  <p>ガイドブックでは、ごみ減量・リサイクルキャンペーンキャラクターの「ワケルくん」と奥州・仙台おもてなし集団「伊達武将隊」が登場し、家庭の食品ロスを減らすための方法などを分かりやすく解説。4週間の食品ロスを記録する「せんだい食品ロス・ダイアリー」も付属している。ガイドブックは講座受講者等へ配付するほか、ウェブサイト「ワケルネット」からダウンロードすることが可能。</p> <p>令和3年度は市立図書館と連携し、図書館の企画展示スペースにポスターやガイドブックを掲示し、一部図書館ではガイドブックと連動した動画を再生しガイドブックの活用及び食品ロス削減に関する啓発を行った。あわせて、ガイドブック付属の「せんだい食品ロス・ダイアリー」を実際に記入して応募するチャレンジキャンペーンを実施し、応募者には冷蔵庫収納の見える化に役立つホワイトボードと食品マグネットのセット等を抽選でプレゼントする企画を行った。</p>		





# 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>仙台市環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>モッタイナイキッチン</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p>食の 3Rにつながるレシピ（普段は捨ててしまう食材の活用，生ごみを出さない調理の工夫など）と，食品ロスの解決や生ごみ分別のヒントにつながる情報を提供するウェブサイト（平成 29 年 9 月 1 日公開）により，食品ロス削減に関する市民の気運醸成と食の大切さを再発見するきっかけづくりを進めた。</p> <div data-bbox="491 880 1337 1283" data-label="Image"> </div> <p>令和3年度はスーパー・コンビニの食品売り場等で野菜の保存方法や食材を使い切るレシピ等を掲載した啓発ポップを掲示し、食品ロス削減につながる情報を発信するとともに、モッタイナイキッチンに誘導する取り組みを行った。</p> <div data-bbox="643 1541 1185 1921" data-label="Image"> </div>		

# 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>仙台市経済局農林部農政企画課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>地産地消イベント</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p><b>【目的】</b> 生産者等との交流を通じて、地元・仙台の農産物について関心を高めてもらい、地産地消を推進する。</p> <p><b>【内容】</b></p> <p>1. 農とふれあう秋の果樹園見学 ブドウやナシ、イチジクなど、せんだい農業園芸センター内の果樹の栽培現場を見学した。</p> <p>・日時：令和3年9月24日(金) 10:00~12:00</p> <p>・参加者：16名</p>  <p>2. 仙台農家の鏡餅づくりとお正月料理 生産者を講師に迎え、鏡餅づくり体験と仙台の農家の正月料理（雑煮、あんこ餅、柿なます）の試食をした。</p> <p>・日時：令和3年12月18日(土) 11:00~12:30</p> <p>・参加者：小学生と保護者7組</p>  <p>3. 仙台産野菜のお話一旬の野菜をおいしく食べよう 野菜ソムリエの齊藤緑里氏から、仙台で採れる冬野菜についてのお話と、旬の野菜ならではの栄養価を生かしたおいしいレシピの紹介をもらった。</p> <p>・日時：令和4年2月26日(土) 11:00~12:45</p> <p>・参加者：12名</p> 		



# 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>経済局中央卸売市場業務課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>仙台おさかな普及協会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>「サンマのつみれ汁」授業</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p>日時 令和3年10月22日（金）</p> <p>錦ヶ丘中学校 33名参加</p> <p>目的 生徒自身が調理した、「旬」のサンマを味わい、魚食文化の素晴らしさに思いを巡らす機会を創出する。</p> <p>内容 授業の一環として、家庭科の2時間を利用。生徒が直接サンマを捌き、つみれ汁に調理し、食した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課								
連携機関・団体	木町通市民センター								
取り組みの名称	常備菜レシピ集を活用した健康的な食生活の普及啓発事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤						
日時・内容	<p>【目的】</p> <p>宮城県のメタボリックシンドローム該当者の割合は全国ワースト2位、野菜の摂取量は男女ともにすべての年代で目標とする350g/日を下回っている。生活習慣病予防のために、野菜の摂取量を増やすといった健康的な食習慣を啓発する必要があることから、常備菜レシピ集を活用した講座を市民センターと共催で開催する。</p> <p>常備菜は、毎日の暮らしにかかせない食事の中で作り置きができる野菜料理を中心としたもので、災害時にも活用できるものである。</p> <p>常備菜レシピ集は、平成30年度より青葉区の重点事業として実施している「常備菜レシピ集作成事業」にて、常備菜レシピ集作成実行委員会で考案したレシピである。</p> <p>【内容】木町通市民センターと共催で開催した。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>会場・日時</th> <th>内容</th> <th>参加者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>木町通市民センター 令和3年11月18日(水) 10時00分~11時30分</td> <td>                     &lt;災害時にも役立つ親子のごはん&gt;                      ・防災士の講話、食の備蓄リスト作成、常備菜レシピを活用した災害時の調理デモ                      ・当課による常備菜レシピ集の説明                      ・質疑応答                 </td> <td>未就学児親子 6組 (大人6人、子ども5人)</td> </tr> </tbody> </table> <p>【当日の様子】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			会場・日時	内容	参加者	木町通市民センター 令和3年11月18日(水) 10時00分~11時30分	<災害時にも役立つ親子のごはん> ・防災士の講話、食の備蓄リスト作成、常備菜レシピを活用した災害時の調理デモ ・当課による常備菜レシピ集の説明 ・質疑応答	未就学児親子 6組 (大人6人、子ども5人)
会場・日時	内容	参加者							
木町通市民センター 令和3年11月18日(水) 10時00分~11時30分	<災害時にも役立つ親子のごはん> ・防災士の講話、食の備蓄リスト作成、常備菜レシピを活用した災害時の調理デモ ・当課による常備菜レシピ集の説明 ・質疑応答	未就学児親子 6組 (大人6人、子ども5人)							

	<p>【今後に向けて】</p> <p>若い世代への普及啓発のため、子育て世代等を対象に講座の開催や健康教育を継続する。</p>
--	---



# 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>仙台市青葉区宮城総合支所保健福祉課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>西花苑たんぽぽホーム、(青葉区家庭健康課)</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>保護者勉強会 「楽しく食べる子どもに」</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p>【ねらい】 子どもの食事について悩みや不安の多い保護者を対象に、障害特性や月齢に応じた食事の工夫について講話・相談を行い、「楽しく食べる」ことについて考える機会とした。</p> <p>【日時】 令和3年11月30日(火)・12月1日(水) 10:00~11:15</p> <p>【会場】 西花苑たんぽぽホーム ホール</p> <p>【対象】 在園児保護者(2回 18名)</p> <p>【内容】 講話「楽しく食べる子どもを目指して」 質疑応答・相談</p> <p>宮城総合支所で実施している幼児健診事後教室を通じて依頼があったものだが、施設所在地が青葉区管内であるため、青葉区家庭健康課栄養指導員と合同で実施した。(講話は1日ずつ担当)</p> <p>保育所における食育指針に基づいて「楽しく食べる」という視点で講話を実施。講話後の相談時には、普段の食事での悩み(野菜嫌い、丸飲みなど)がたくさん出された。参加者からは、「遊び食べや食べこぼしのことで怒ってしまうことが多かったが、声かけ等工夫して『楽しく食べる』ことを意識したい」「お手伝いの工夫など食べるきっかけとなるようなヒントが聞いて参考になった」といった感想があり、参加者にとって普段の食事を見直すきっかけとなったことが伺えた。</p> <div data-bbox="446 1590 750 1993"> <p>【食べたいもの、好きなものが増える】 『イイトライ』が名の由来『楽しい』という気持ちで活動の場を、保護者・児童・学習・遊びによって楽しんでいます。多岐にわたる活動を通して、子どもが楽しく活動できるように、保護者の皆様にもご協力をお願いいたします。</p> <p>※写真は「楽しい」の活動の様子です。保護者、児童、学習、遊び、活動の様子です。</p> <p>【楽しい】の活動の様子です。保護者、児童、学習、遊び、活動の様子です。</p> <p>【楽しい】の活動の様子です。保護者、児童、学習、遊び、活動の様子です。</p> <p>【楽しい】の活動の様子です。保護者、児童、学習、遊び、活動の様子です。</p> </div> <div data-bbox="766 1590 1085 1993"> <p>【一緒に食べたい人がある】 食べたいものが増える。食事は健康を維持するだけでなく、人とのつながりや喜び、愛情や感謝を育みます。</p> <p>『楽しく食べる』の活動の様子です。保護者、児童、学習、遊び、活動の様子です。</p> <p>【食事づくり、準備にかかわる】 食事づくりは、準備にかかわる。子どもが楽しく活動できるように、保護者の皆様にもご協力をお願いいたします。</p> <p>【配布資料より抜粋】</p> </div>		

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市宮城野区保健福祉センター家庭健康課		
連携機関・団体	仙台スイーツ&カフェ専門学校、食育サポーター		
取り組みの名称	おやつレシピコンテスト	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍で外出自粛が続く中、自宅で調理をする親子も増えており、手作りおやつを通して食育に関心を持つきっかけを作り、家庭での食育活動につなげる。</li> <li>・若い世代がレシピコンテストに参加することで、食への意識を高めることができるようにする。</li> </ul> <p>【実施内容】</p> <p>区内の専門学校生より親子で作る簡単おやつレシピを募集し、審査を行った。</p> <p>○募集テーマ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手に入りやすい材料で、「これなら作れそう」と思わせるもの</li> <li>・野菜が好きになるよう材料に野菜を使ったもの</li> </ul> <p>○審査方法</p> <p>実食審査による合計点数と投票による点数をもとに選考</p> <p>①投票審査</p> <p>(実施日) 令和3年11月16日(火)、30日(火)の2回</p> <p>(対象) 3歳児健康診査のため来所した親子</p> <p>(方法) 受付時に対象レシピを写真付きで配布し、内容を説明 受診後、興味を持ったおやつレシピに投票(子どもがシールを貼る)</p> <p>②実食審査</p> <p>(実施日) 令和3年12月3日(金)</p> <p>(調理) 食育サポーター</p> <p>(審査員) 原町児童館(のびすく宮城野)職員2名 食育サポーター(2グループ)6名 区長、副区長</p> <p>(審査基準) 見栄え・味、アイデア、普及性、楽しさ、総合の5項目各5点(合計20点)</p>		



○審査結果

最優秀賞：人参とホワイトチョコレートのマフィン

区長賞：カラフルベジ玉



おやつレシビ  
コンテスト

シールで投票!

仙台スイーツ&カフェ専門学校が教えてくれたおやつレシビです。  
店舗が終わった後、9番出口の傘下でシールを剥離しますので、「作ってみたい」  
「食べてみたい」と思うおやつ一つだけ選んでシールを貼ってください。  
店舗の待ち時間に雨が降らぬか書えてください。



 <p>1にんじんクッキー 高橋 謙 (SCAAの卒業生です)</p>	 <p>2人参とホワイトチョコレートのマフィン 高橋 謙 (SCAAの卒業生です)</p>
 <p>3かぼちゃのクッキー 高橋 謙 (SCAAの卒業生です)</p>	 <p>4カラフルベジ玉 高橋 謙 (SCAAの卒業生です)</p>

おやつレシビコンテストの結果は、1月中旬にホームページで発表します！  
レシビも載せますので、おうちで是非作ってみてください。  
[ご不明な点はお問い合わせください]



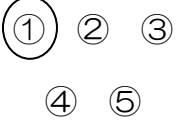
# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市若林区保健福祉センター家庭健康課		
連携機関・団体	フレッシュフードモリヤ今泉店		
取り組みの名称	モリヤ&家庭健康課コラボ企画 (六郷地区健康づくり推進事業)	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【ねらい】</p> <p>六郷地区は当区の他地区と比較し、幼児の肥満や健診での有所見者割合が高いことから、令和2年度から3か年計画で「六郷地区健康づくり推進事業」に取り組んでいる。生活習慣病予防において「食」は重要な要素となることから、六郷地域唯一のスーパーであり、地域の台所的存在である「モリヤ今泉店」と協同で健康づくりの取り組みを行うことにより、食生活の面からの啓発をおこなう。</p> <p>【時期】 令和3年11月～令和4年3月</p> <p>【場所】 モリヤ今泉店 食品売り場</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育レシピ(4種類)、六郷健康レシピ、六郷健康通信(2種類)配架</li> <li>・モリヤ今泉店の惣菜を活用したバランスメニュー(4種類)掲示</li> </ul>		
	 		

# 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	太白区管内保育園 2 施設、幼稚園 2 施設		
取り組みの名称	野菜食育プログラムを活用した幼児食育推進連携事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>【目的】 太白区では、食育推進の標語を「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」、略して「モーベジ!」とし、関係施設と連携しながら若い世代・子育て世代の朝食と野菜摂取を推進している。その一環として、幼児施設と連携し、モデル施設で実施したアンケート結果を踏まえて作成した野菜食育プログラムを活用し、野菜への関心を高め、野菜摂取頻度の増加を目指す。新型コロナウイルス感染対策を考慮し、動画を積極的に活用し、効率かつ広く事業を展開する。</p> <p>【対象】 太白区管内保育園 2 施設、幼稚園 2 施設 3～5歳児 279 名 令和 3 年度は、健康増進係重点地区（袋原中学校区）中心の幼児施設と連携</p> <p>【内容・実施状況】 ○野菜食育プログラムの流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動画上映前に食育の取り組み紹介等を内容とした食育通信を家庭に配布</li> <li>・野菜食育動画を施設にて上映</li> <li>・動画上映同日に野菜レシピ、お手伝いの紹介等を内容とした食育通信を家庭に配布</li> <li>・野菜レシピ動画を YouTube で配信、施設に啓発ポスターを掲示</li> <li>・野菜摂取継続を促すぬり絵を家庭に配布</li> <li>・動画の内容を楽しく振り返ることを目的とした野菜ぬり絵を施設で実施</li> </ul> <p>○事業評価：事前・事後アンケート アンケート結果より、野菜食育プログラムに対する保護者の満足度が高く、幼児の野菜への関心が高まり、野菜摂取量が増加する傾向がみられた。今後も食育の媒体の一つとして動画を活用し、デジタル化に対応した食育の推進、連携施設を拡大して食への関心を高めたい。</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	仙台市太白区秋保総合支所保健福祉課・仙台市秋保食生活改善推進委員会																							
連携機関・団体																								
取り組みの名称	秋保食生活改善推進員 学習会	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤																					
日時・内容	<p>食生活改善推進委員会とは、「私たちの健康は私たちの手で」を基本目標に活動する、食を通じた健康づくりのボランティア団体です。秋保管内では10名の会員が活動しています。</p> <p>例年は、地域の方々を対象とした調理実習の開催やイベントでの試食提供などの活動を行っていますが、令和2年度からコロナ禍により従来の活動ができていません。そこで、昨年度はコロナ禍でもできる範囲で何か活動をしようと、保健福祉課栄養指導員と会員で学習会を実施しました。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>開催日</th> <th>テーマ</th> <th>参加人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月27日</td> <td>フレイルを予防しよう</td> <td>9名</td> </tr> <tr> <td>7月8日</td> <td>食事の基本(栄養バランス・食事量の目安)</td> <td>9名</td> </tr> <tr> <td>10月7日</td> <td>コロナ禍での健康づくり</td> <td>9名</td> </tr> <tr> <td>10~11月</td> <td>(自宅学習) 家庭の食事の塩分を測ってみよう</td> <td>9名</td> </tr> <tr> <td>12月2日</td> <td>減塩の理解を深めよう</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>3月10日</td> <td>食事量の目安 おさらい</td> <td>7名</td> </tr> </tbody> </table> <p>テーマは毎回、会員と栄養指導員が相談して決めています。「自分はどれ位の食事量が必要なのか」「減塩に気を付けているが、実際に減塩できているかどうか分からない」といった会員の疑問から、学習会の内容を組み立てました。一方的な講話ではなく、座談会のような雰囲気ですすめているので、会員それぞれの健康づくりの取り組みや食生活の工夫、疑問、悩みなども様々聞かれ、お互いの良い刺激になっています。</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>学習会は今年度も同様に企画しており、体験入会も募集中です。</p> </div> </div>			開催日	テーマ	参加人数	5月27日	フレイルを予防しよう	9名	7月8日	食事の基本(栄養バランス・食事量の目安)	9名	10月7日	コロナ禍での健康づくり	9名	10~11月	(自宅学習) 家庭の食事の塩分を測ってみよう	9名	12月2日	減塩の理解を深めよう	8名	3月10日	食事量の目安 おさらい	7名
開催日	テーマ	参加人数																						
5月27日	フレイルを予防しよう	9名																						
7月8日	食事の基本(栄養バランス・食事量の目安)	9名																						
10月7日	コロナ禍での健康づくり	9名																						
10~11月	(自宅学習) 家庭の食事の塩分を測ってみよう	9名																						
12月2日	減塩の理解を深めよう	8名																						
3月10日	食事量の目安 おさらい	7名																						





# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市泉区保健福祉センター家庭健康課		
連携機関・団体	将監児童館		
取り組みの名称	子どものための食育 「おやつを食べ方について考えよう」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【ねらい】</p> <p>児童館を利用しなくなるとおやつを自己管理する機会が多くなるためか、肥満気味になる児童が多い傾向であるという情報を児童館より得たため、今後自分でおやつを選択するときにどんなことに気をつければよいか、30分程度の食育講座を実施しました。</p> <p>【日時】 令和4年1月11日（火）</p> <p>【対象】 将監児童館在籍の3・4年生 10名</p> <p>【実施内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく食べるおやつアンケート結果発表</li> <li>・ワークシートを使用し、食べたいおやつを選択</li> <li>・おやつの選び方のポイントについて</li> <li>・栄養成分表示の紹介</li> <li>・ポイントを確認した上で再度おやつを選択</li> <li>・今日の講座の振り返り</li> </ul> <p>【成果】</p> <p>おやつを選択するときに、今までは特に気をつけなくて選んでいたが、1日200キロカロリーを目安とすること、量や組み合わせなどを意識するという動機付けが出来たと考えられます。</p> <p>【講座の様子】</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	仙台市教育局総務企画部健康教育課														
連携機関・団体	株式会社魚国総本社東北支社 公益財団法人宮城県学校給食会 ほか食材提供協力業者 13 社														
取り組みの名称	学校給食フェア 2022	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤												
日時・内容	<p>【目的】 市民の皆様に学校給食への理解を深め、関心を持っていただくことを目的に、全国学校給食週間（1月24日～1月30日）に合わせ、本市における学校給食週間の取組の一環として実施。</p> <p>【日時】 令和4年1月17日（月）～1月21日（金）</p> <p>【会場】 仙台市役所 本庁舎</p> <p>【内容】</p> <p>(1) 学校給食に関する展示 本庁舎1階ロビーにて、学校給食に関する下記の展示を行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特色ある給食の紹介（食育の日、水産の日、和食の日など）</li> <li>・給食の歴史パネル、給食レプリカ等の展示</li> <li>・各学校での掲示資料、さんまの食べ方指導資料など</li> <li>・調理器具、児童用白衣の展示</li> <li>・学校からの給食標語入賞作品</li> </ul> <p>(2) 学校給食献立の提供 仙台市の学校給食で実際に提供されている学校給食の献立を市役所食堂にて「給食セット」として提供した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマ 『毎月19日は食育の日!!』</li> <li>・食数と価格 1日50食限定 1食520円</li> <li>・提供献立</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>献立提供校</th> <th>献立名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1/17 (月)</td> <td>柊江 小学校</td> <td>【東京オリンピック・開催地東京にちなんだメニュー】 深川飯、牛乳、生揚げのおろし煮、 えび団子汁、みかん</td> </tr> <tr> <td>1/18 (火)</td> <td>秋保 小学校</td> <td>【東京オリンピック・イタリアチームホストタウンにちなんだメニュー】 米粉フォカッチャ、牛乳、 鶏肉のバジル焼き、イタリアンサラダ、 ミネストローネ、オレンジ</td> </tr> <tr> <td>1/19 (水)</td> <td>根白石 中学校</td> <td>【鉄分たっぷりメニュー】 麦ごはん、牛乳、 豚肉とレバーのかりん揚げ、野菜炒め、 凍り豆腐と小松菜のみそ汁、 グレープフルーツ</td> </tr> </tbody> </table>			日にち	献立提供校	献立名	1/17 (月)	柊江 小学校	【東京オリンピック・開催地東京にちなんだメニュー】 深川飯、牛乳、生揚げのおろし煮、 えび団子汁、みかん	1/18 (火)	秋保 小学校	【東京オリンピック・イタリアチームホストタウンにちなんだメニュー】 米粉フォカッチャ、牛乳、 鶏肉のバジル焼き、イタリアンサラダ、 ミネストローネ、オレンジ	1/19 (水)	根白石 中学校	【鉄分たっぷりメニュー】 麦ごはん、牛乳、 豚肉とレバーのかりん揚げ、野菜炒め、 凍り豆腐と小松菜のみそ汁、 グレープフルーツ
日にち	献立提供校	献立名													
1/17 (月)	柊江 小学校	【東京オリンピック・開催地東京にちなんだメニュー】 深川飯、牛乳、生揚げのおろし煮、 えび団子汁、みかん													
1/18 (火)	秋保 小学校	【東京オリンピック・イタリアチームホストタウンにちなんだメニュー】 米粉フォカッチャ、牛乳、 鶏肉のバジル焼き、イタリアンサラダ、 ミネストローネ、オレンジ													
1/19 (水)	根白石 中学校	【鉄分たっぷりメニュー】 麦ごはん、牛乳、 豚肉とレバーのかりん揚げ、野菜炒め、 凍り豆腐と小松菜のみそ汁、 グレープフルーツ													

1/20 (木)	沖野 小学校	【教科と関連したメニュー・2年道徳 「大すきなフルーツポンチ」】 チキンピラフ、牛乳、 わかさぎフリッター、 ふわふわ卵スープ、 フルーツポンチ
1/21 (金)	加茂 中学校	【宮城県の特産物を使ったメニュー】 ごはん、牛乳、さばの西京焼き、 じゃがいもと油麩の煮物、うーめん汁、 りんご





【展示・給食セットの様子】





# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市教育局生涯学習部生涯学習課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	親子食育講座	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
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：令和3年6月～令和4年1月</p> <p>○対象者：小学生とその保護者</p> <p>○講座内容：食育に関する講話及び調理実習</p> <p>○令和3年度実績</p> <p>12校実施 延べ開催回数24回 参加者数1,769名</p> <p><b>沖野東小学校 親子食育講座</b></p> <p>社会学級主催のもと開催。講話『枝豆のお話』の後、枝豆をつぶして「ずんだ」にし、ずんだ白玉を作った。宮城の食材について学び、今まで知らなかった知識を得られたこと、また親子が協力して調理することで親子のふれあいが深まった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>七北田小学校 親子食育講座</b></p> <p>PTA 主催のもと開催。袋に大根の種をまき、親子で成長を観察。残った種は畑にもまき、成長の違いを見ることもできた。10月には収穫祭として親子で収穫。収穫した大根を使い、自宅で「親子お料理教室」を楽しんだ。大根レシピを募集し参加した皆さんにレシピ集として紹介した。苦手な野菜にも関心が持つことができたことと好評だった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

