



**平成 25 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 26 年 3 月  
仙台市食育推進会議**

## ★★★ 目 次 ★★★



主体・部署名	ページ	推進の柱※			
仙台市立燕沢小学校	1	①	②		
仙台市小学校教育研究会学校給食部会6地区	5			③	
あけぼの幼稚園	7	①			
さいわい幼稚園	9	①			
みどりの森幼稚園	10	①			
仙台市PTA協議会	11	①			
仙台みやぎ消費者支援ネット	12	①			
宮城県生活協同組合連合会					
みやぎ生活協同組合	14	①			
生活協同組合あいコープみやぎ	15			③	
仙台市食生活改善推進員連絡協議会	16	①			
公益社団法人 宮城県栄養士会	17	①			
市民公募委員の取り組み <<社会学級連携事業>>	21	①	②		
仙台市					
市民局市民協働推進部消費生活センター	23	①	②		④
健康福祉局保健衛生部健康増進課	25	①			
健康福祉局保健衛生部生活衛生課	27				④
経済局農林部農政企画課・農業振興課	28			③	
経済局農林部農業振興課・教育局総務企画部健康教育課	29			③	
経済局中央卸売市場業務課	30			③	
宮城野区保健福祉センター家庭健康課	32	①	②		
若林区保健福祉センター家庭健康課	33	①			
太白区保健福祉センター家庭健康課	35	①			
泉区保健福祉センター家庭健康課	38	①			
教育局生涯学習部生涯学習課	39	①			
教育局中央市民センター	40	①	②	③	

### ※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	仙台市立燕沢小学校		
連携機関・団体			
取り組みの名称	学校給食週間	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>1 ねらい</p> <p>(1) 学校給食の意義について知らせ、給食を作る人々への感謝の気持ちと思いやりのある心を育てる。</p> <p>(2) 自分の体に必要な栄養について進んで学ぼうとする子供に育てる。</p> <p>(3) 日頃の食生活について見直し、健康に気をつけて生活する習慣を身につけさせる。</p> <p>2 期間</p> <p>平成26年1月27日(月)～1月31日(金)</p> <p>3 実施内容</p> <p>(1) 各学級での取り組み</p> <p>① 給食に携わる人々への感謝の気持ちや給食に関する思いを表現 例 給食室の人々へのお礼の手紙 給食や食事に関する作文、絵、イラスト、ポスターなど * 作文等は各学年1点は放送で紹介する。</p> <p>② 豆つかみ大会予選(全員)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい箸の使い方を練習し、1分間で何個の豆がつかめるか記録する。</li> <li>給食委員会主催の決勝戦へ1クラスから2名が参加する。</li> </ul>		
			
			
	<p>(2) 昼の放送での取り組み(給食週間特集番組)</p> <p>1月27日(月) 給食週間の紹介と校長先生の話</p> <p>1月28日(火) 豆つかみ大会の様子ビデオ</p>		

- 1月30日(木) 作文や手紙の発表(1, 3, 5年生から各1名)  
調理員さんの紹介  
1月31日(金) 作文や手紙の発表(2, 4, 6年生から各1名)  
調理員さんの紹介

(3) 児童集会(朝の放送利用)

- 1月29日(水) 好きな献立・給食のクイズ  
(給食委員会の児童による放送)

(4) 給食週間での献立の工夫

- ① 宮城県の郷土料理を  
献立に取り入れる  
・油麩の卵とじ, 温麺汁
- ② 子どもからのリクエスト  
献立を取り入れる  
・手作り黒糖蒸しパン  
・五目ラーメン  
・バターコーン  
・チキンカレー  
・お楽しみデザート



(5) 保護者への啓発)

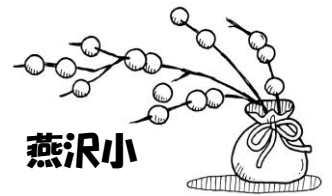
- ① 給食週間についての給食だよりの発行
- ② 掲示板上での資料の掲示

# 給食だより



1月号

平成26年1月 燕沢小



遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの健やかな成長を願って給食室一同安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## みやぎのおいしさいただきます

宮城県は有数の米どころであり、また海の幸、山の幸にも恵まれています。そのため、素朴で素材のおいしさを生かした料理が多いのが特徴です。学校給食でも雑煮やおくずかけなどの郷土料理や宮県の特産物を取り入れています。昔から伝わるふるさとの味を見直し、それらを大切に伝えていきたいものです。



### 《仙台雑煮(正月)》

仙台雑煮は海の幸、山の幸をふんだんに取り入れた豪華さで有名です。焼きはぜでだしを取り、凍らせたひき菜、せり、いくらなどを入れることが特徴です。

### 《ずんだもち》

つきたてのもちに枝豆をすりつぶしたずんだあんをまぶしたもので、枝豆が旬の時期にあたるお盆や十五夜によく作られます。

### 《おくずかけ》

お盆やお彼岸の精進料理として欠かせないもので、季節の野菜と温麺やまめふを取り合わせ、片栗粉でとろみをつけ具たくさん汁物です

### 《ささかまぼこ》

明治時代の宮城県の漁港では、ヒラメやタイなどが大量にとれ、さばききれないほどでした。そこで、とれすぎた魚のすり身を手のひらでたたいて笹の葉の形に整え、炭火で焼いて売り出したのが、ささかまぼこの始まりと言われています。味があっさりしていて、たんぱく質を多く含み、しかも低カロリーであることが特徴です。

### 《ほうろ飯》

鮭の旬である10月～11月にかけて亶理地方で作られる郷土料理です。阿武隅川は古くから鮭の上る川として知られており、その鮭の身を炊き込み、いくらをのせた料理です。





# 1月24~30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。この時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。

明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死してしまうような深刻な不況が続き、貧しい人々も多かったため、給食の提供が行われたのです。

## 地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

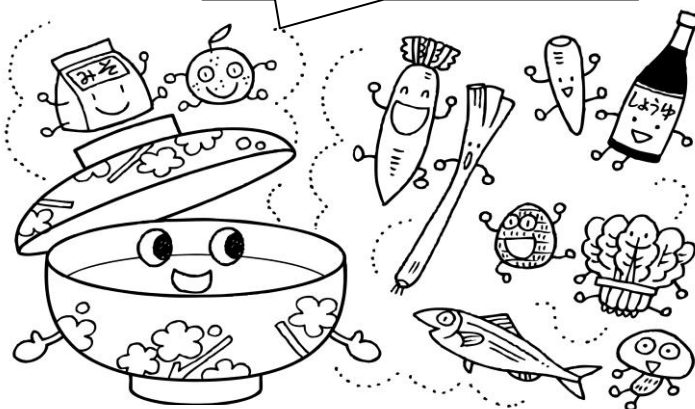


### 給食の献立紹介

### 白玉入り雑煮

1月9日の給食で出ました!

《 材 料 》	4人分
・白玉餅	20こ
・鶏もも肉	60g (薄切り)
・なると	40g (スライス)
・凍り豆腐	10g (戻す・せん切り)
・にんじん	50g (せん切り)
・だいこん	100g (せん切り)
・ごぼう	20g (せん切り)
・せり	20g (3cmくらい)
・干しいたけ	4g (戻す・せん切り)
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・塩	少々



#### 《作り方》

- ① けずり節でだしをとる。
- ② ①に鶏肉を入れ、にんじん・だいこん・ごぼう・凍り豆腐・干しいたけを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ、白玉餅・なるとを入れる。
- ④ 最後にせりを入れる。

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市小学校教育研究会学校給食部会6地区		
連携機関・団体			
取り組みの名称	地区別学校給食調理実技講習会	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>1 日時 平成25年7月30日(火) 9:00~16:30</p> <p>2 ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 宮城特産の食材を使ったメニューの調理方法について、仙台市内のホテルのレストランシェフを講師に招き、実習を通して学ぶ。</li> <li>○ 学校給食の調理技術の向上を図る。</li> </ul> <p>3 会場 宮城県学校給食会 調理室</p> <p>4 対象 仙台市教育研究会第6地区の栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>5 主な内容</p> <p>(1) 講話と調理実習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師 ホテルユニサイト仙台 アリセス調理長 熊谷 達雄 氏</li> <li>・献立 『千切り人参と蟹のマリネ、オレンジ風味』 『小松菜入り豆腐と米粉のニョッキと帆立貝のグラタン』 『2種類のでんぷんを使い米粉で揚げた、 タタキ海老&amp;椎茸とみちのく森林鶏の唐揚げ』 『旬のブルーベリーと米粉を使ったババロア』 『パン：2種類(米粉パン、バゲット)』 『ドリンク：紅茶と水』</li> </ul> <p>(2) 給食のレシピの検討 『我が校のお勧めメニュー』</p> <p>(3) 情報交換</p>		



## 6 参加者の意見・感想

- 宮城県の食材を取り入れた献立なので、大変勉強になりました
- 料理の色合いがとても美しく参考になりました。
- 小松菜を使ったニョッキの色がとてもきれいに出ていました。
- 蔵王産のブルーベリーを使ったソースがとてもおいしかった。
- 宮城県産の米粉と地粉を使って作ったホワイトソースは小麦分だけで作ったものに比べてとろみは強いがあっさりとした味わいに仕上がりました。
- みちのく森林鶏（宮城県産）は地鶏のようなしっかりとした味わいでした。レストランで使用される鶏肉のほとんどはブラジル産で、ブラジル産と本日のみちのく森林鶏では価格が3倍違うということでした。地場産のものは味が良く安心です。でも価格にはずいぶん開きがありますね。
- プロの技に触れることが出来たいつもとは違った講習会でした。大変に勉強になりました。
- シェフの料理に対しての情熱・気配り・真摯な姿勢・勉強意欲を強く感じました。





# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	あけぼの幼稚園																																						
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会																																						
取り組みの名称	食育アンケート調査 ～箸が正しく使えるためには～	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④																																				
日時・内容	<p>日 時：平成 25 年 12 月中旬</p> <p>対象者：全園児の保護者 250 名</p> <p>内 容：園児の食事時間に大きな差があるのは食事への興味や好き嫌いなどの他に、箸などうまく使えないことも一因であるのではないかと思い、実態を把握したいと考え、保護者へのアンケートをお願いした。回収率 93%と高いことや、回答の内容から小学校までは箸を正しく使えるようにしたいという保護者の思いを感じることができた。</p> <p>アンケート調査結果（内容の一部と主な回答のみ）</p> <p>（１）家庭での食事で使用する頻度の高い物は何ですか。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>は し</th> <th>スプーン</th> <th>フォーク</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>年少</td> <td>31</td> <td>11</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>年中</td> <td>63</td> <td>6</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>年長</td> <td>82</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table> <p>（２）はしが使えるようになったきっかけは何ですか。</p> <p>①自然に使うようになった ②はしを使うようにしていたが、持ち方は教えていない ③持ち方を教えた ④矯正箸を使用した その他（友達や、兄・姉などの使い方を真似て）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>①</th> <th>②</th> <th>③</th> <th>④</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>年少</td> <td>11</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>年中</td> <td>38</td> <td>7</td> <td>13</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>年長</td> <td>39</td> <td>7</td> <td>20</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table>				は し	スプーン	フォーク	年少	31	11	9	年中	63	6	8	年長	82	5	6		①	②	③	④	年少	11	2	3	19	年中	38	7	13	34	年長	39	7	20	37
	は し	スプーン	フォーク																																				
年少	31	11	9																																				
年中	63	6	8																																				
年長	82	5	6																																				
	①	②	③	④																																			
年少	11	2	3	19																																			
年中	38	7	13	34																																			
年長	39	7	20	37																																			

(3) はし、スプーン、フォークを使う際は、持ち方などを食事の時に声をかけたり直したりしますか。

- ①出来るだけ注意して直すようにしている
- ②本人が嫌がるので注意しない
- ③どのように教えればいいのか分からない
- ④そのうち出来るようになると思うので、気にしていない
- その他（あまりしつこく言わないが、時々注意をしている）

	①	②	③	④
年少	37	1	1	15
年中	65	1	5	16
年長	72	0	2	9

(4) お子さんの箸の持ち方は正しいと思いますか。

- ①正しく使える
- ②正しく持てない
- ③正しく持てないがどうか使えている
- ④握り箸になる
- その他（矯正箸を使って練習中）

	①	②	③	④
年少	9	4	19	0
年中	22	15	29	6
年長	39	21	40	1

アンケートの中で、友達ができるのを見たり、兄・姉を真似て覚えるケースが多く伺われたことを受けて、幼稚園でも遊びの中で友達と刺激し合いながら使い方を覚えられるようにしていった。

〈年少〉

新聞紙でトングを作り、  
どんぐりを使って



〈年長〉 スポンジを使って



〈年長〉 ビーズを使って



# 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>学校法人幸学園 さいわい幼稚園</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>仙台市私立幼稚園連合会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>農園活動（さつまいもの苗植え，収穫，料理活動）</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</p>
<p>日時・内容</p>	<p>対象：5歳児 90名</p> <p>自分たちで苗植え，収穫を経験し，更にそのさつまいもを自分の手で料理をし食べることで，食べることの楽しさや食べ物のおいしさを感じられるよう食育活動を行っている。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;">  <p>5月 苗植え さつまいもの苗はどんな形をしているのかな？ 色はどんな色かな？ 大きく育つといいね!!</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>10月 収穫 1本のツルに大きなさつまいもがたくさんできているね！ 収穫したばかりのさつまいもはきれいな紫色だね!!</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div> <p>10月 料理活動（さつまいもマッシュをつくる） さつまいものいいにおいがするね！硬かったさつまいもが茹でると柔らかくなるんだね！ みんなで協力しておいしく作ろう！</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	みどりの森幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	種から始まるおいしい生活 ～おいしい・たのしいポップコーン～	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>日 時：平成 25 年 4 月～2 月          対 象：4 歳児 36 名          ポップコーン用のとうもろこしを種から育てて、ポップコーンを作って食べました。それだけでなく、芯から葉まで余すことなく使い切りました。1 つの「野菜」をコアにして、「食」だけでない学びを深めた実践です。</p> <p>① ポップコーンの芽が出たので畑に植え替えました。</p>   <p>② 収穫しました。</p>  <p>③ 乾かしてポップコーンを作って食べました</p>   <p>④ 石臼で挽いて粉にしてトルティーヤを作りました。</p>   <p>⑤ とうもろこし人形を作りました。</p>   <p>⑥ 葉っぱで紙漉きも体験しました。</p>   <p>「とうもろこし」からは食べるだけでなく豊かな体験をいっぱい経験出来ました。その他にも石臼で大豆を挽いて、きな粉を作ってお餅にからめて食べたりと、いろいろな形に発展しています。次年度も引き続き育てて食べる体験をたくさんしたいと考えています。</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	仙台市PTA協議会		
連携機関・団体			
取り組みの名称	学年行事での食に関する取り組み	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>【日 時】一年を通して、各学校の学年委員長に任せる。</p> <p>【ねらい】 普段出来ない事を、学校を通して親子共通で体験する。 最近はなかなか学校に足を運んでもらえない親御さんに、少しでも参加してもらう為、工夫を凝らし開催する傾向。</p> <p>【対象者】 各学校学年ごと子供は全員参加（授業時間を利用） 親は参加を募る。</p> <p>【内 容】 授業時間を利用して、学年委員さんを中心に思考を凝らし担任の先生と準備をし開催。</p> <p>《例》（食に関する行事の一例）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で料理教室</li> <li>・給食試食会</li> <li>・ミニ菜園づくり</li> <li>・栄養士さんの講話</li> <li>・明治乳業さんと呼んでのお菓子作り      その他…</li> </ul> <p>【まとめ】 各学校の学年委員さんは、年々工夫を凝らしていてとても感心しています。 今回は食に関する行事を例としてあげました。 PTA協議会では、仙台市の学校のすべての報告を受けるわけではないので、知っている範囲での報告です。やはり学校によって力の入り方が違い、どうしても親の参加を募ることがとても大変なようです。 親子共々で成長していく為にも、このような学年行事を利用して、講話や教室をどんどん開催してもらいたいです。特に食に関する事は、成長期をむかえる子供を持つ私たちにとってありがたいです。</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	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	こども園		
取り組みの名称	こども園における食育の充実	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>●対象：0～6歳児 毎回15～20名</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  <p>6月 そら豆の皮むき （ふわふわのベッドなんだ…）</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>7月 包丁を使ってみる （切れるのだよ、ぼくにも使えるよ）</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>8月 とうもろこしの皮むき （びっくりしたよ！コーンフレークにもなるのだった！）</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>9月 さんまに触れる （目もあるし骨もあるし、血も出るよ） （2歳児は全員泣いたよ…）</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>10月 クッキー作り （粘土みたい、面白い）</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>11月 カレー作り （大好きなカレーだって作れるよ）</p> </div> </div>		



11月 きりたんぽ作り  
(とれたてのお米がおいしいのだよ)  
(お味噌つけて食べたの)



12月 買い物  
(おっかなびっくり！レジで並ばな  
かったよ)  
(1人1人買うもの決まってい  
ドキドキ！)



1月 餅つき  
(ごはんがお餅に変わるのだ?)



3月 和文化体験  
(畳ってこうして座るんだね。お行儀もあるの？  
お菓子おいしそうだねえ～。お茶もおかわりしたんだよ)



# 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>みやぎ生活協同組合</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>森永乳業株式会社</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>親子キッチン</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</p>
<p>日時・内容</p>	<p>日時：11月16日（土） 会場：みやぎ生協文化会館ウィズ調理室 対象：幼稚園年中以上の親子 12組 27名参加</p> <p>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、元気にな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：ラップでくるくる巻きごはん、 ぎゅう〜！と肉団子スープ、 お絵かきパンケーキ</p> <div data-bbox="467 1189 991 1583" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="828 1532 1417 1957" data-label="Image"> </div> <p>※出来上がった料理</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	共生会		
取り組みの名称	あいぷらんどを作り育てよう～放牧パスちゃん牛乳～	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>山形県のながめやま牧場・奥羽乳業と協力して、アニマルウエルフェア、地域循環型の持続可能な酪農で生産された放牧牛乳の開発に取り組みました。組合員・職員が牧場を訪問し、生産の現場を知ると共に生産者と交流の交流を深めました。</p> <p>6月8日 組合員ながめやまバスツアー 参加者 組合員その家族合計 190名 内容 組合員がアニマルウエルフェアに基づいたフリーバーンの牛舎、放牧の牧場を見学し、放牧酪農がどのようなものか体感してきました。</p> <p>7月25日～26日 ながめやま 1泊体験 参加者 組合員の子供と家族 14名 内容 ながめやま牧場に1泊して、飼料の圃場の見学、午後の搾乳・牛舎の掃除・夜間放牧・朝の搾乳と、作業を手伝いながら、酪農のことを学習した。</p> <p>9月2日 食べてみたいでしょ、うちのあいごはん 参加者 組合員と生産者 内容 生産者が組合員の自宅を訪れて牛乳を使った料理を間に交流した。生産者に組合員がどのように利用しているか知ってもらって、生産者と組合員が顔が見える間柄であることを実感した。</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	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	①「生涯骨太クッキング」事業 ②ヘルスメイトが「TUNAGU」（繋ぐ）パートナーシップ事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>①「生涯骨太クッキング」事業（秋保食改）                      平成 25 年 12 月 12 日                      参加：15 名                      講習会資料で勉強をすすめました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の食育とロコモ予防                              （ロコチェック）</li> <li>・ロコトシでロコモを予防しよう</li> <li>・調理実習（毎日の食卓に牛乳・チーズなどの乳製品を取り入れ、規則正しい食習慣と食事バランスを身につける）</li> </ul>  <p>②ヘルスメイトが「TUNAGU」（繋ぐ）パートナーシップ事業（宮城食改）                      平成 26 年 2 月 6 日 参加：20 名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「TUNAGU」（繋ぐ）パートナーシップ事業の趣旨説明</li> <li>・地域をつなぐ，世代をつなぐ事（ソーシャルキャピタル）                              地域に暮らす人と人とが交流を深め心をつなぎ合う                              地域ぐるみで一体となって，お互いの健康を気遣い信頼関係をつくる</li> <li>・生活習慣病予防について</li> <li>・ロコモと運動について</li> <li>・調理実習（減塩，野菜ワンプレートメニューの実習）</li> </ul> <p>※地域の参加者にみそ汁を持参していただき「減塩くん（塩分測定器）」で測定しました。各家庭ともうす味で標準でした。</p>  <p>※TUNAGU（繋ぐ）家庭訪問も実施しました。                      お隣さん，お向かいさんを訪問し，「減塩くん」を使いみそ汁の塩分測定と，野菜ワンプレートの必要性を伝えました。</p>		

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>公益社団法人 宮城県栄養士会</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>日本健康運動指導士会宮城県支部・(一社)宮城県薬剤師会・(社)宮城県歯科医師会・宮城県歯科衛生士会・(公社)宮城県看護協会・(一社)宮城県臨床検査技師会・(公社)宮城県柔道整復師会・(株)ヤクルト・(株)H+Bライフサイエンス・(株)小田島アクティ仙台営業所・伊那食品工業(株)仙台支店・大塚食品(株)仙台支店・(株)大塚製薬・(株)明治東北支店・JCI株式会社・ヘルシーハット・学校給食パン共同組合・パールライス・(株)服部コーヒー・宮城県味噌醤油工業協同組合・明成高校・シバティンテック株式会社</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>県民のための公開講座 &amp; 「第10回いい日いい汗栄養まつり」</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</p>
<p>日時・内容</p>	<p>【日 時】平成25年11月23日(土祝) 11:00~16:00          【場 所】ネ!ットU 仙台情報産業プラザ(アエル5F多目的ホール)          【内 容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公開講座:「減塩にうま味を効かそう!」              ~1日1gの減塩から始めよう~              時間/1時~2時 会場/6Fセミナールーム              味の素(株)東京支店 広報普及チーム 笠原 知子 氏</li> <li>・ステージイベント:健康運動指導士によるお手軽体操              未来の管理栄養士による食育ショータイム              心を豊かにストレス解消「わっはっは!体操」</li> <li>・展示コーナー:宮城県産米のおにぎりと学校給食米粉パンの試食              生活習慣病予防食品・アレルギー対応食品・防災関連食品              仙台市の予防介護事業の紹介</li> <li>・体験・相談コーナー:管理栄養士によるお食事バランスチェック              看護師による健康相談(血圧・ストレスなど)              歯科医師・歯科衛生士による歯周病検査とお口のケア              薬剤師による薬の相談・禁煙相談・睡眠チェック              臨床検査技師による血管年齢・肺年齢チェック              柔道整復師による首・肩・腰・膝などの痛み相談              肥満・体脂肪・骨強度チェック</li> </ul> <p>【参加数】 入場者数:630名 県民の公開講座入場者数:128名</p>		

【まとめ】

当日は関係団体・宮城県栄養士会含め関係スタッフ140名の協力のもと開催することが出来ました。入場された方からの意見として「色々計測して頂きありがたかった」「日常気が付かない事を数字でわかってよかった」「自分の健康な体を維持させるには、カロリーや塩分、揚げ物類を摂り過ぎず、アルコールも程々にしないとイケないと思いました。食生活の大切さを知りました」等意見を頂きとても盛況に終えることが出来ました。



# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	公益社団法人 宮城県栄養士会		
連携機関・団体			
取り組みの名称	県民のための健康栄養講座 <b>「健康をデザインするー栄養講話と調理実習」</b>	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>                     県民の疾病重症化の予防を目的にした連続講座「健康をデザインする」をエルパーク仙台で行いました。企画は〈栄養ケア・ステーション〉で、病気と栄養に関する講話と調理実習からなり、会員の管理栄養士の方が食生活の知識と食事作りの実技を指導しました。1回目は「高血圧」、2回目は「脂質異常症」、3回目は「糖尿病」をテーマに実施しました。参加希望者が多く、先着で参加者を決めたり、参加できなかった方には優先的に次の研修会で参加出来るようにしたり対応しました。                 </p> <p>                     〈栄養ケア・ステーション〉                      …県民の健康づくりを目的に2008年に開設。患者の栄養指導を行う医療機関への人材紹介やセミナーの講師派遣を行っています。                 </p> <p> <b>第1回 7月29日(月) (参加希望者：47名)</b>  <b>テーマ「高血圧 1食 塩分2.5gの調理工夫」</b>                      調理実習メニュー ・野菜たっぷりアクアパッツア ・雑穀ご飯                      ・塩分1gの味噌汁 ・にんじんのサラダ ・もやしのナムル                      ・カリウムいっぱいフルーツあんみつ                 </p> <p>                     〈参加者からの感想〉                      ・高血圧について知っているつもりだったが案外知らないことが多いことに気づき、講話を聞いて、よかった。                      ・塩分少なめでもおいしく作れることが分かってびっくり！今日の実習を活かしていきたい。                 </p>		



第2回 8月27日(火) (参加希望: 40名)

テーマ「脂質異常症 食物繊維、摂れてますか？」

調理実習メニュー ・チキンのきのこホイル焼き ・切干ナムル

・和風ミネストローネスープ ・パイナップル寒天

〈参加者からの感想〉

- ・油と菓子パンへの注意がわかった。果物の摂り方の注意すべき点もわかった。
- ・思ったより多くの食材と量でこんなに食べられると実感しました。調理次第ということに感激です。



第3回 9月26日(木) (参加希望: 47名)

テーマ「糖尿病 糖尿病食は健康食！」

調理実習メニュー

- ・発芽玄米入りごはん
- ・切り身魚のポン酢焼き
- ・春菊のカラフル和え ・お煮しめ
- ・かきたま汁
- ・ふるふるトマト ヨーグルト添え





〈参加者からの感想〉

- ・病態の話が聞くことが出来良かった。
- ・なぜ減塩にしなければいけないのかを知ることが出来た。
- ・料理の工夫を聞くことが出来参考になりました。
- ・是非また行ってほしい。

県民の疾病重症化予防のための講座として、来年度も継続して企画して行きたいと思います。

# 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>仙台市社会学級連携事業（報告：市民公募委員 三浦充帆）</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>七北田小社会学級・市名坂小社会学級・泉区中央市民センター</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>白菜で知る食文化 ～キムチづくりを体験しよう！～</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</p>
<p>日時・内容</p>	<p>【事業のねらい】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、実践へ繋げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日時：平成 25 年 11 月 29 日(金)午前 10:00～午後 12:30</li> <li>場所：泉区中央市民センター</li> <li>対象：仙台市民、七北田小・市名坂小社会学級生</li> <li>参加人数：58 人</li> <li>内容：仙台の伝統野菜「仙台白菜」の普及で知られる『食の学人の会』から地元の食材や食文化の大切さを学びつつ、キムチ作りの体験や、キムチを使った料理の試食をしながら交流を深める。</li> </ul> <p>①仙台白菜についての講話 講話は仙台の伝統野菜や食文化、仙台白菜の歴史など多岐にわたり、参加者は大変興味深く学んでいた。『食の学人の会』による仙台白菜での震災復興支援活動を知り理解を深めた。</p> <p>②キムチ作り体験 参加者全員が実際にキムチ作りを体験した。多くの食材を使用する本格キムチ作りに驚き、多くの質問や体験談が交わされた。</p> <p>③チゲ鍋の試食及び交流 参加者の仙台在住の韓国の方から「家庭の味・キムチ」のお話を聞くことができ、大変和やかな雰囲気となった。『食の学人の会』が行った国際交流事業・韓国領事官との「キムチフェスティバル」の開催やその他の取り組みについて、学ぶことができた。 参加者のアンケートから、講座の評価は全てにおいて好評であった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

「白菜で知る食文化」講座以外の

「平成 25 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 25 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…学校支援地域本部連携企画 七小サマー講座 親子料理教室

参加者：七北田小親子 18 組 36 人、社会学級生 6 人

講 師：郷土料理研究家・社会学級生

「甘酢らっきょうの豚巻き・ケーキのようなポテトサラダほか」  
地域でとれた夏野菜を使い、親子で楽しい料理作り体験。



10月…フリー講座

参加者：社会学級生 14 人

講 師：学級生

「地産地消」について考え、芋煮作りを通し地域食の違いを学ぶ。

11月…新茶の紅茶講座

参加者：社会学級生 13 人

講 師：紅茶コーディネーター・社会学級生

「ストレートティー・ミルクティー・りんごジャム・スコーン」  
基本的な紅茶の知識や美味しい紅茶の入れ方を実践した。また、簡単にできる、体に良い手作りおやつ作り方を学び試食した。

12月…七北田よもやまクッキング講座

参加者：社会学級生 13 人

講 師：郷土料理研究家・社会学級生

「ピリ辛麴みそ・ジャガイモの彩り合え・きのこご飯ほか」  
冬に負けない体づくりを考え、調理・実践する。



【活動を通して】

社会学級生と地域の方が共に「食育」について考え、それぞれが「食」を見直すきっかけとなったと思う。「親子料理教室」では子どもたちが積極的に調理に取り組む様子が頼もしかった。国際交流や歴史、文化など多面的な観点から食を考え、健全な食生活を心掛ける啓発ができたと思う。



# 食育推進事業取り組み事例

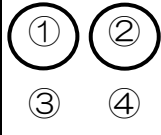



仙台市食育推進会議

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	消費者月間事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>○事業のねらい</p> <p>毎年5月は「消費者月間」として、消費者の安全・安心な暮らしのために、消費者、事業者及び行政が一体となり消費者問題に関する啓発、教育等の関連事業を全国の自治体で展開している。当センターにおいても、消費者問題の啓発や消費者教育に資することを目的に、記念事業を開催している。</p> <p>【平成25年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成25年5月25日(土) 13:30~16:00</p> <p>○会場 エル・パーク仙台 ギャラリーホール</p> <p>○参加者数 153名</p> <p>○テーマ 講演会「その情報にだまされない! ウソとホントを見抜くワザを磨こう!」</p> <p>○内容</p> <p>【第1部】13:40~14:10</p> <p>○漫才「笑って撃退! 悪質商法」</p> <p>・出演 漫才師 まつトミ</p> <p>【第2部】14:20~16:00</p> <p>○講演「食の情報のウソ、ホント? ~安全な食品の選び方・食べ方とは~」</p> <p>・講師 食生活ジャーナリストの会 代表幹事 佐藤 達夫 氏</p> <p>毎日、目や耳から入ってくる食に関する情報は膨大なものがあり、必要かつ正確な情報を見極めることが難しくなっている。そこで、氾濫する情報に惑わされずに健康な食生活を送るためのヒントを楽しみながら知っていただく機会として本講演を開催した。</p> <p>当日は、食に関する話題のウソ・ホント(コラーゲンを摂取すればお肌がツルツルになるのか、赤ワインの方が白ワインよりも健康に良いのか、長寿のためには粗食がいいのか等)についてのお話があり、受講者からは、「興味深い食品の情報が盛りだくさんだった」、「目からウロコで大変勉強になった」等の感想をいただいた。</p>		




# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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		
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	
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 25 年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成 26 年 1 月 30 日（木）13：30～15：30</p> <p>○会場 エル・パーク仙台 セミナーホール</p> <p>○参加者数 65 名</p> <p>○テーマ 「おらほの郷土食～地元の魅力、再発見！～」</p> <p>○講師 みやぎの食を伝える会 中村 みき子 氏</p> <p>○内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 最近の「食」をめぐる話題</li> <li>2 「みやぎの食を伝える会」とは</li> <li>3 宮城の郷土食の歴史と背景</li> <li>4 宮城の郷土食の特徴</li> <li>5 宮城の手づくり加工の特徴</li> <li>6 いま、なぜ郷土食の伝承か</li> <li>7 伝承活動に向けて</li> </ol> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">   </div> <p>宮城県では、昔から四季折々の豊かな食材を生かした郷土食が伝えられてきたが、近年は食卓に上る回数も徐々に減ってきている。そこで、地元の食文化と郷土食について知っていただくことで、食育推進の一助とすることを目的として本講座を開催した。</p> <p>当日は、最近の食をめぐる話題や、宮城県の郷土食について（歴史、背景、特徴）、郷土食を次世代に伝えることの責任と役割についてなどのお話があり、受講者からは、「手作りして人に食べてもらうことの良さを再確認した」、「郷土料理を絶やさずに次の世代に伝えることが大切だと思った」等の感想をいただいた。</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	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>若い世代への食育啓発に、同年代の学生が自らのアイディアで取り組むことにより、より多くの若者に食の大切さについて浸透し、食への関心を高める機会とし、また、企画に参加することで、自分自身の食育活動が社会参加・社会貢献につながっていくことを実感できる場となることをめざして、平成22年度から行っている取り組みです。</p> <p><b>【今年度のねらい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代向け啓発媒体として、自炊初心者のためのガイドを作成する。</li> <li>・昨年度作成した啓発媒体も利用しながら、若い世代にアプローチできる様々な場で啓発活動を行う。</li> </ul> <p><b>1. プロジェクトメンバー</b></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 24名</p> <p><b>2. 活動内容</b></p> <p><b>(1) 企画会議</b></p> <p>概ね月2回、企画会議を開催</p> <p>○開催回数 平成25年6月～2月 計15回開催</p>  <p><b>(2) 自炊初心者のためのガイド「自炊のススメ」の作成</b></p> <p>昨年度作成した関心編・知識編に続き、今年度は実践編として、調理経験があまりない同年代を対象として、自炊に必要な情報や簡単なレシピを盛り込んだガイドを作成しました。</p> <p>実践を促すにはどのような内容がよいかを企画会議で話し合い、細部を分担して作業を進め、完成品は仙台市ホームページ「杜の都のわくわく食育ネット」に掲載しました。</p> <p><b>《レシピ集試作会の実施》</b></p> <p>ガイドに盛り込む予定のレシピについて試作会を実施。調理経験がない</p>		

人でもつくり出ることが出来るかをポイントに、作業手順や出来上がり具合などを実際に調理、試食して確認しました。

○日時 平成 25 年 11 月 16 日 (土)  
9:30~13:00

○場所 障害者総合支援センター (ウェルポートせんだい) 調理実習室



### (3) 大学での啓発活動

聖和学園短期大学の 2 つのクラスに出向き、昨年度当プロジェクトで作成したクリアファイルを配布し、メンバーがお話をしました。

○日時 平成 25 年 9 月 17 日 (火)  
10:00~10:45

○対象 聖和学園短期大学の学生 185 名

○内容 ファイルの内容説明とプロジェクトの活動紹介

また、メンバーの在籍大学では、自らが周りの友達にリーフレットなどを配り、活動の様子などを伝えたり、大学生協とともに学内で食育活動を行うなど、メンバーが自主的に活動しました。



### (4) 「仙台市 PTA フェスティバル」 への参加

○日時 平成 25 年 11 月 10 日 (日)  
10:00~15:00

○場所 勾当台公園市民広場

○対象者 フェスティバル来場者  
(おもに小中学生とその親)

○内容 1 つのブース (テント) に 3 つの食育体験コーナーを設けた。

- ・お弁当箱にフェルト製のご飯やおかずを詰めてバランスを学ぶコーナー
- ・1 日分の野菜を実際に計ってもらい、350g を実感するコーナー
- ・秋が旬の食べ物について折り紙やクイズで知識を深めるコーナー

○来場者数 約 600 人



### (5) 仙台市成人式「知っておきたい 20 歳の健康」ブースでの啓発活動

成人式会場に開設する健康づくりに関するブースにて、食育啓発物品を新成人に配布した。

○日時 平成 26 年 1 月 12 日 (日) 14:30~15:30

○場所 仙台市体育館

○内容 食生活 Q&A のカードを挟み込んだポケットティッシュを配布



# 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	仙台市健康福祉局保健衛生部生活衛生課		
連携機関・団体	公益社団法人 仙台市食品衛生協会		
取り組みの名称	食品の安全性に関する講演会	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>食品は、家庭の食卓に並ぶまでに、生産から販売までの様々な過程を経て流通・消費されており、その安全性は流通段階に関わる事業者による取り組みによって支えられている。そこで、全国規模でスーパー等を展開している流通大手であるイオン(株)の安全・安心に対する取り組み事例や理念などを通して、食品の安全性確保の仕組みについてわかりやすく解説していただき、食品の安全性に関して参加者との意見交換・質疑応答も行った。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日時：平成 26 年 1 月 16 日（木曜日） 13 時 30 分～16 時 00 分</li> <li>2. 場所：せんだいメディアテーク 7 階スタジオシアター 仙台市青葉区春日町 2-1 TEL：022-713-3171</li> <li>3. 内容：「食品の安全性確保に向けたイオンの取り組みについて」 イオン株式会社 品質管理部長兼務 株式会社 生活品質科学研究所 代表取締役社長 宮地 邦明 氏</li> <li>4. 参加人数 ： 119 名</li> </ol>		


# 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政企画課、農業振興課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	第25回仙台市収穫まつり 「“ここでちゃん”と 食育・地産地消を進めよう！」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>◎開催目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>◎開催日時 平成25年11月16日(土)～17日(日)9時～15時</p> <p>◎開催場所 仙台市農業園芸センター</p> <p>◎来場者数 19,128人</p> <p>◎開催内内容</p> <p>1) 販売コーナー 延べ46店舗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農産物コーナー(地場産野菜、味噌、漬物などの加工品、植木や花)</li> <li>・食べ歩きコーナー(豚汁・おにぎり・お餅)</li> <li>・福祉施設コーナー(お菓子、木工品、手芸品) など</li> </ul> <p>2) 地産地消講演 参加者 78名</p> <p>テーマ:「元気な街づくりと農業・園芸～地産地消に夢をのせて～」</p> <p>講師: 恵泉女学園大学人間社会学部人間環境学科 教授 藤田 智 氏</p> <p>3) PRコーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消推進コーナー 消費者サポーター募集など</li> <li>・将来の農業園芸センターコーナー パネル展示など</li> <li>・農業委員会紹介コーナー パネル展示など</li> <li>・仙台市花卉園芸振興協議会 市内産花きの展示</li> </ul> <p>4) その他のコーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仙台黒毛和牛の試食販売 ・餅つき体験 ・ダイコン収穫体験</li> <li>・凧づくり体験 ・ポン菓子製造実演 ・リース作り など</li> </ul>		
			
	販売		大根収穫体験

# 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、教育局総務企画部健康教育課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	学校給食への地場産物を活用した食材の提供	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>◎目的</p> <p>地場産農産物を使用した食のブランド化推進のため、仙台市が開発した商品「仙台あおば餃子」を市内の小・中学校の給食で提供し、併せて、生産者の講話などを通じ、地域の農業や地場産農産物について学習する機会を設けた。</p> <p>◎提供した学校</p> <p>「仙台あおば餃子」の原材料の雪菜生産地域近隣の小・中学校8校</p> <p>◎提供日</p> <p>6月10日～28日（各学校1日）</p> <p>◎内容</p> <p>(1)「仙台あおば餃子」の学校給食提供 各小・中学校により調理方法に工夫を凝らし提供。</p> <p>(2)生産者による講話 雪菜生産地域にある岩切小学校の児童に向けて、雪菜生産者から、雪菜の特徴や栽培方法等についての講話を実施。</p>		
	 		
			<p>※仙台あおば餃子は、地域特産の仙台産雪菜を皮に練り込んだ緑鮮やかな餃子で、具にも雪菜をはじめ仙台産の野菜をたっぷり使用したヘルシーな野菜餃子です。</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	仙台市経済局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、やさい・くだもの普及会（主催）						
取り組みの名称	夏休み親子市場見学会	仙台市食育推進計画 推進の柱	<table border="1"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> </tr> </table>	①	②	③	④
①	②						
③	④						
日時・内容	<p>平成25年8月3日（土）、20日（火） 午前5：50～9：00</p> <p>参加者：小学生とその保護者 延べ26組61名</p> <p>内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 水産卸売場見学（実際のセリの様子やさまざまな魚を間近で見学）</li> <li>② 水産仲卸売場見学（マグロの解体・試食）</li> <li>③ 青果卸売場見学（見学コースから売場、セリの見学）</li> <li>④ 市場の話（市場の仕組みや魚・野菜・くだもの・食品衛生の話）</li> <li>⑤ 市場内食堂で朝食（新鮮な市場丼の朝食）</li> </ul> <p>目 的</p> <p>セリの様子など、普段は見ることのできない早朝の市場を見学することで、魚や野菜・くだもの流通を知り、もっと興味を持ってもらう。</p>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>マグロ低温売場見学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>魚のせり模擬体験</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>マグロの解体見学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>青果卸売場の見学</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	仙台市経済局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	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>平成 25 年 9 月 27 日（金） はぐくみ幼稚園（仙台市青葉区） 200 名参加</p> <p>平成 25 年 10 月 21 日（月） 向山幼稚園（仙台市太白区） 200 名参加</p> <p>平成 25 年 10 月 24 日、25 日、29 日 11 月 1 日 延べ 4 日間 富沢中学校（仙台市太白区） 8 クラス 320 名参加</p> <p>平成 25 年 11 月 14 日、15 日 延べ 2 日間 東華中学校（仙台市宮城野区） 5 クラス 160 名参加</p> <p>平成 25 年 11 月 14 日（木） 田子中学校（仙台市宮城野区） 140 名参加</p> <p>平成 25 年 11 月 23 日（月） 東二番町小学校（仙台市青葉区） 200 名参加</p> <p>計 6 施設 1220 名参加</p> <p>内 容：子供達が炭火でサンマを焼き、焼き立てを丸ごと食べたり、 三枚おろしにしてつみれ汁を作り食べてもらう。</p> <p>目 的：保育園から中学生までの子供達に、調理を通じて「旬」のサンマの 美味しさを体験してもらい、「食」の大切さを知ってもらう。</p>		
			


# 食育推進事業取り組み事例

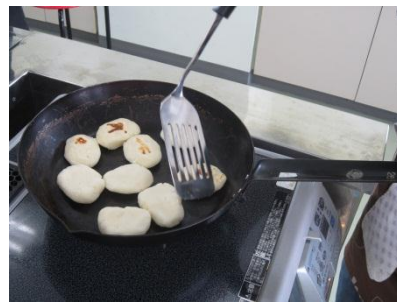
仙台市食育推進会議

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	仙台市高砂市民センター		
取り組みの名称	復刻「自慢の郷土料理」企画委員会 (食育サポーター養成講座)	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>○対象 郷土料理に関心があり、地域活動への意欲がある区民</p> <p>○募集 高砂市民センターだより、チラシ、ポスター掲示など</p> <p>○内容 郷土料理についての講話、話し合い、献立づくり、調理実習講座(実践)の企画づくりなど</p> <p>○開催日及び参加人数</p> <p>5月24日 9人    5月31日 8人    6月7日 9人 6月14日 11人    7月5日 9人    7月12日 11人</p> <p>企画の実践として「子どもと作れるカンタン郷土料理」(託児付) 9月6日 企画委員 8人 参加者 10人(子育て中の母親)</p> <p>当課では平成19年度から、地域で食育ボランティア活動をするサポーターを養成するために、「食育サポーター養成講座」を開催し、参加者が食育活動をするための知識や技術の習得につなげている。しかし、新たに食育サポーターが結成されても、活動する機会が少ないと、継続していくことが難しい現状がある。そこで、市民センターで継続的に活動できるようにするため、今年度は高砂市民センターと共催で6回コースの講座を実施した。</p> <p>企画の実践「子どもと作れるカンタン郷土料理」(託児付)終了後、企画委員として9人の登録があり、「郷土料理つたえ隊」というグループで活動を開始した。高砂市民センターで実施する事業(10月に幼児とその母親を対象にお月見だんごづくり、12月には一般市民対象にだんごの木づくりなど)での講師や11月に当課で実施した高砂児童館での「母と子の食育教室」(お弁当づくり)でも調理補助を担当した。</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	仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課		
連携機関・団体	七郷市民センター		
取り組みの名称	託児付き子育て応援講座・子育ての輪を広げよう	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>◆日時：平成25年10月4日（金） 10:00～12:00</p> <p>◆ねらい：保護者が抱えている子育ての不安を軽減し、地域で孤立することなく子育てができるよう、不安や悩みを共有し情報交換ができる場を提供しました。</p> <p>4回コースのうち2回目が食育講座で、講話と調理実習を実施しました。</p> <p>◆場所：七郷市民センター</p> <p>◆参加者数：未就学児の親子 8組（16名）</p> <p>◆内容：【講話】</p> <p>「食で育む心とからだ」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① おいしい、楽しいと感じる食卓を大切に</li> <li>② 一緒に食事づくりを</li> <li>③ 生活リズム 食事リズム</li> <li>④ 食事の内容おやつは食事の一部</li> <li>⑤ 飲み物</li> </ol> <p>【調理実習】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャがいも餅</li> <li>② パリパリせんべい</li> </ol> <p>【当日の様子】</p> <p>調理実習では、食についての話題で盛り上がり、参加者同士の交流を深める機会となりました。試食では「とても簡単なので自宅でも作ってみたい」「こんなにおいしいとは思わなかった」という声が聞かれ、殆どの親子がおかわりをしていました。</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）33ヶ所 幼稚園3ヶ所、民間保育園9ヶ所、公立保育所13ヶ所、小学校8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～」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p><b>【取り組みの目的】</b></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～」略して通称「モーベジ」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）が連携をとりながら、標語の浸透を通し朝食に関する取り組みをすすめている。</p> <p>今年度は、これまでの取り組みに加え、モーベジレシピ集を活用した様々な取り組みや高校・大学との連携による学生へ向けた啓発を行った。</p> <p><b>【平成25年度取り組み内容】（H25.2月末現在）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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"> <li>・ 第1回 平成25年5月22日（参加者17名）</li> <li>・ 第2回 平成26年2月25日（参加者17名）</li> </ul> <p>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</p> </li> <li>● 「モーベジ通信」の発行 5回 <p>各施設での取り組みをとりまとめ推進施設へ発信</p> </li> <li>● 「モーベジ」ロゴマークを活用した取り組みの周知 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 推進施設での周知 <p>各家庭に配布するお便り等でレシピ等を紹介 配布のべ枚数 13,743枚</p> </li> <li>・ 家庭健康課での周知 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 幼児健診、離乳食教室等でモーベジガイドの配布 1,952枚</li> <li>② たいはく朝市で野菜と一緒にレシピを配布 15回のべ421枚</li> <li>③ 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3,560枚</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		

● モーベジレシピ集の活用

平成 24 年度に開催した「モーベジレシピコンテスト」に出展した 12 作品のレシピと組み合わせのメニューを加えた「モーベジレシピ集」を作成。簡単なメニューを組み合わせたり料理の写真を掲載するなど、家庭での活用につながるような内容にした。



デザイン：東北工業大学クリエイティブデザイン学科学生

【推進施設での活用】

保護者（子育て世代）が集まる、懇談会や試食会等で講話と試食やデモンストレーションを行い、レシピ集を配布。また、子どもたちに提供する給食でレシピ集のメニューを取り入れるなどして活用した。

推進施設 24 ヶ所で 3,350 部配布



仙台保育所こじか園  
保護者懇談会で栄養士がデモンストレーションを行い、試食も行った。



太白すぎのこ保育園  
給食でメニューを取り入れ、給食の展示でレシピ集も紹介した。

【家庭健康課での活用】

①レシピ集を使った講座（講話、デモンストレーション、試食）を管内児童館に周知し、希望があった児童館で実施。

児童館 5 か所で 100 部配布

②高校・大学生へ向けた講話で活用

合計 8 回 180 部配布

## ● 大学、高校との連携による学生へ向けた啓発

### ①大学生が考える若い世代向け「モーベジ」啓発ポスターの制作

東北工業大学クリエイティブデザイン学科の協力を得て、ビジュアルデザインコース2年生25名が、若い世代の視点で同世代の人たちに伝えることをテーマにモーベジ啓発ポスターを制作した。家庭健康課職員が、事前レクチャーとして食事の話とモーベジについての説明を行った。

### ②大学生、高校生が選ぶ「モーベジ」啓発ポスター

25作品のうちから6作品を東北工大の先生に選出していただき、学生に6作品の中から「モーベジポスター」として自分が良いと思ったものを選出するアンケートを実施した。ポスターを目にして、選んでもらうことで「モーベジ」を知ってもらう機会とした。

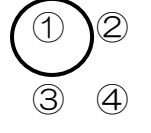


- 東北工大クリエイティブデザイン学科授業
- 東北工大オープンキャンパス
- 城南高等学校学園祭
- 城南高等学校家庭科授業（2年生）
- 宮城大学食産業学部授業
- 宮城大学食産業学部カフェテリア



宮城大学食産業学部カフェテリア  
学生が、学生へ向けた「モーベジ」の説明の看板を作成。  
ポスター選出アンケートを実施した。

# 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	アリオ仙台泉店		
取り組みの名称	健康づくり ハッピーデーinいずみ ～ちょっと寄り道 健康チェック～	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>地域のスーパーマーケットと連携し、生活習慣病を予防するための健康づくりの啓発イベントを実施しました。体験型のイベントとすることで、参加した方の生活に定着できるような健康づくりのための情報やヒントを持ち帰っていただくことをねらいとしました。</p> <p>1. 日時：平成25年9月18日（水） 10：00～15：00</p> <p>2. 場所：アリオ仙台泉店1階 センターコート</p> <p>3. 参加者：栄養コーナー 延べ372名 (イベント全体の参加者 延べ1,555名)</p> <p>4. 内容          栄養コーナー ～食べ物クイズ～          ①カロリー並べ替えクイズ          …料理3品（カレーライス、カツ丼、ラーメン）とお菓子3品（ショートケーキ、ドーナツ、団子）をエネルギーの高い順に並べるクイズ。          ②おやつカロリーチェック          …菓子や嗜好飲料 18種類から、普段の1日の間食を選び、すべて消費するには、何分歩かなければいけないかを知る、間食チェック。          ③野菜クイズ          …1日の野菜の目安量である350gになるよう野菜を選び、選んだ野菜の量を確認。1日の野菜の目安量を知るクイズ。          ④栄養相談</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>栄養コーナーの他、血管年齢測定、血圧測定、体脂肪測定、体力測定(握力、柔軟、バランスの測定)、お手軽ストレッチ、一酸化炭素濃度測定、歯のクイズ、健康相談等、健康づくりのための体験ブースを多数設置し、たくさんの市民の方に参加していただきました。</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	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 2px;">①</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 2px;">②</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 2px;">③</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 2px;">④</div> </div>
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25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25年度実績          実施校50校 延べ開催回数81回 参加者数3,675名</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">仙台市立木町通小学校での講座風景</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	<b>仙台市教育局 中央市民センター</b> (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(中田市民センター))		
連携機関・団体			
取り組みの名称	市民企画講座 「こどもたちのための なか・ベジ・クッキング ～中田の野菜を使った料理を作ろう～」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p><b>事業のねらい：</b>                  この講座は中田市民センターの市民企画会議「子ども達に伝える・ふるさと中田」から企画されました。地域の特色ある野菜を使った調理を通して“中田”への理解を深め、青少年に地域をもっと身近に感じてもらうと共に、食の大切さや地産地消について学んでもらう機会とするものです。</p> <p><b>日時：</b>                  平成25年10月14日(月・祝日)</p> <p><b>対象者と内容：</b>                  対象者：地域の小学生(参加者10人)                  内容：・「中田の農業」「地産地消」についての講話                  ・「はっと汁」「小松菜のケーキ」の調理実習と試食                  講師：市民企画会議の企画員(地域の方7名)</p> <p><b>実施状況等：</b>                  メニューは企画員がこの日のために検討・試作を重ねたレシピで、どちらも中田産の野菜をたっぷり使ったもの。子どもたちは、初めて作る内容に目を輝かせ、包丁の使い方や野菜の切り方等を教わりながら料理を楽しく体験しました。中田市民センターのサポーター(地域の方)が作った「さつまいもご飯」と共に試食し、「料理が大好きになった」「家でも作ってみる」との感想や「また料理を教えてほしい」とメニューの希望等がありました。後日、講師(企画員)に「この間はっと汁作ったよ」との報告もあったそうです。子どもたちは、地域の食材を知り、協力し合っでの調理体験や地域の大人達と交流する中で、食の大切さや地産地消について関心と理解を深めてくれました。</p>		