

**令和元年度
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2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※				
宮城学院女子大学附属認定こども園 森のこども園	1	①	②			
学校法人双葉学園 双葉幼稚園	4				④	
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク①	6	①	②	③	④	⑤
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク②	9					⑤
仙台市食生活改善推進員協議会（宮城食生活改善推進員会）	10		②			
公益社団法人 宮城県栄養士会①	11	①				
公益社団法人 宮城県栄養士会②	12		②			
仙台白百合女子大学①	13			③		
仙台白百合女子大学②	14	①				
宮城大学	16	①				
仙台市						
市民局生活安全安心部消費生活センター	17	①				
健康福祉局健康政策課	18	①				
健康福祉局保健所生活衛生課	20					⑤
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 蒲町保育所	21		②			
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 高砂保育所	23	①				
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課①	25				④	
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課②	26				④	
経済局農林部農政企画課	27			③		
経済局中央卸売市場業務課①	28			③		⑤
経済局中央卸売市場業務課②	29	①		③		
青葉区保健福祉センター家庭健康課	30	①	②	③		
青葉区宮城総合支所保健福祉課	32	①				
宮城野区保健福祉センター家庭健康課	33	①				
若林区保健福祉センター家庭健康課	34	①				
太白区保健福祉センター家庭健康課	35	①				
太白区秋保総合支所保健福祉課	36	①	②	③		
泉区保健福祉センター家庭健康課	37	①		③		

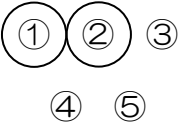
教育局総務企画部健康教育課	38	①	②			
教育局生涯学習部生涯学習課	41	①				

※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	宮城学院女子大学附属 認定こども園 森のこども園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	子どもが日常の食事に主体的にかかわる —「みそ汁づくり隊」の活動を通して	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>背景：本園では、日常の食事を通じた体験活動を重要としているが、実際には、日常の食事に子どもが主体的にかかわることが難しい。そのため、日常の食事に子どもたちが主体的にかかわる場を設け、さらに保育者も調理担当者も業務に無理なく、子どもたちが十分に活動できる内容を考えた。また、本園の昼食はご飯と汁物が基本としていることから、子どもたちに身近な「味噌汁」をテーマとして取り上げた。味噌汁は、具材の多様性もあり、味噌汁のある献立は、栄養バランスのとれたものとなる。しかし、近年では家庭での摂食機会の減少が見られることもあり、和食の文化やだしのおいしさも子どもたちに伝えたいと考えた。そこで、子どもたちが汁の実を計画する「みそ汁づくり隊」の活動を立ち上げた。</p> <p>テーマ：味噌汁づくり</p> <p>ねらい：日常の食事に子どもが主体的に関わり、その中で「？ ! ♡」の3つの心（?不思議に思う心、!感動する心、♡思いやりの心）を育む</p> <p>日時：2019年5月～2020年3月</p> <p>対象：5歳児 25名</p> <p>内容：</p> <p>1. 味噌汁作りを知る</p> <p>活動は、職員間で検討し、子ども一人一人が意見を出しやすいように、4～5人の小グループで日替わりで活動した。子どもたちが味噌汁の作り方を 知るため、子どもたちの前で味噌汁作りを行なった。昆布と煮干しでだしをとる様子に、子どもたちは興味を示した。</p> <p>2. 汁の具材を決める</p> <p>汁の具材を決める際には、「おいしいから」「好きだから」「栄養がたくさんあるから」という理由から、ブロッコリーやトウモロコシ、トマトなど子どもらしい自由な発想で、具材を決めていた。中には、「みんながおいしくたべられそうだから」「あかちゃんでもたべられるように」という声も聞かれ、食べ手への配慮も感じられた。</p> <p>3. 味噌汁を提供する</p> <p>味噌汁作り当日は、子どもたちはエプロン・三角巾をつけ、煮干しの下処理や野菜を切り、厨房の職員に煮て味付けをしてもらい、最後に自分た</p>		

ちで味見を行った。子どもたちは満面の笑みを浮かべ、「おいしい」「もっとのみたい」と自分たちの味噌汁の出来に満足げな様子だった。

昼食時には「みそ汁つくり隊」の子どもたちから、汁の具材について紹介をした。すると、他の子どもたちも興味深くお椀の中を覗き込んでいた。そして、「いただきます」を合図に真っ先に子どもたちが味噌汁を食べ、「みそ汁つくり隊」に「おいしかったよ！」と声をかけにいく姿も見られた。また、すべての味噌汁が売り切れると「みそ汁つくり隊」はさらにうれしそうなお顔をを見せていた。

4. 体験の積み重ねによる深まり

活動の1巡目は、子どもの自発的な意欲を大切に、子どもたちの自由な発想で具材を決めた。一方、2巡目にあたり、子どもたちの体験による知識の深まりを考え、食材の旬や組み合わせ、おかずとのバランス、彩りなども考えることを子どもたちに伝えた。すると、子どもたちはそれらの内容に興味を持ち、真剣に話を聞いていた。そして、2巡目の具材の話合いでは、「ほかのおかずにはきのこがないってないから、いれよう」「はくさいは、しゅんだよ」「かぶのくきもいれたら、きれいかな」など、栄養士から教えてもらったことをもとに、1巡目にはない提案が次々に出てきた。また、1巡目では、どうしても自分の入れたい具材を譲れないなど、話がまとまらないこともあったが、2巡目では子ども同士で意見を整理しながら、具材を決める姿が見られた。



味噌汁の具を話し合う



食事の前に具の紹介

5. 活動を振り返る

「みそ汁つくり隊」の目的は、日常の食事に主体的にかかわる機会を持つことである。子どもたちが食事に主体的に関わることで、食事が何気なく与えられるものから、愛着のある特別なものへと変わっていた。また、食べる人への思いや作り手への感謝を表す姿もあり、調理を楽しむだけでなく、人とのかわりが深まる保育の活動にもなっていた。加えて、2巡目にはその活動が深まり、より食への興味の広がりが見られ、イベント型の単発の活動では得られない、継続して活動を行う良さが再確認できた。

また、子どもが家庭で味噌汁作りを話題にし、保護者から「家でも味噌汁と一緒に作りました」「スーパーで買い物中に、『味噌汁に入れたい』と、野菜と一緒に買いました」「だしを煮干しでとるようになりました」など保護者も巻き込む活動にすることができた。

一方、小グループでの活動は、人的配置や場所や時間の確保が難しく、職員の負担となっていた。そこで、職員間で話し合い、2 巡目には具材を決める活動のみとした。そして、「おりょうりまたしたい!」という声には、クラスの活動の中で応えていくこととした。

このように、新たな活動を試みると成果だけでなく課題もみられるが、職員間での情報共有と話し合いにより、改善していくことができた。今後も日常の食事を子どもたちの食を通じた体験の場としていきたい。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	学校法人双葉学園双葉幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	野菜の栽培や食することを通して、食への興味・関心・意欲を育てる	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 : 令和元年5月～12月</p> <p>2 対象 : 全園児233名(年長89名、年中79名、年少65名)</p> <p>3 ねらい: 野菜が育つ過程や栽培方法を知って、興味や関心を持ち、食の興味に繋げていく。</p> <p>4 内容 : クラスで野菜を育て、収穫 ※各クラスで栽培する野菜を幼児と一緒に決め、畑で栽培。 ※幼児が日々観察出来るようプランターも活用した。</p> <p>①オクラ(年長)6月苗植え、8月収穫、10月調理 栽培する野菜を幼児と話し合い、様々な意見が出た中からオクラの栽培に決定をする。オクラの栽培に興味を持てるよう苗の観察を行ったのち、幼児自らが苗植えをした。 当番の幼児が中心に水やりを行い、全員で生長を観察。毎日の観察で様々な発見があり、幼児自身から「早く食べたい」との声が。 収穫したオクラを使用し、幼児と一緒に味噌汁と豆腐の和え物を作る。「みんなで育てたから美味しい」と意欲的に食する。</p> <p>②にんじん(年中)6月種蒔き、8月収穫、調理 幼児が苦手な野菜に焦点を当て、自分たちで育てる野菜を決める。 実際に種蒔きをする際『すじまき』という植え方も経験し、栽培に興味を持たせるきっかけとなる。 全員で間引きや雑草抜き、水やりを行い、生長も観察をすると共に収穫に期待を持つ。 収穫したにんじんを使用し、幼児と一緒に浅漬けを作る。「家でもやりたい」と調理の楽しさを感じながら苦手意識があった幼児も「おかわり」と食する。</p> <p>③カブ(年少)9月種蒔き、12月収穫、調理 カブを栽培する際、幼児が興味を持てるよう導入として『おおきなかぶ』の絵本を読む。実際にカブの種を目にし「小さい」「本当にカブになるの?」と疑問を持ちながらも栽培に期待を持つ。 芽が出たことを喜び毎日の観察を楽しみにする。しかし自分たちで種蒔きをし育てたカブが想像していたより小さくでき、「出来た」と</p>		

喜ぶ幼児もいればがっかりする幼児もいた。

収穫したカブを使用して、教師が味噌汁を作る。おかわりをする幼児もいれば口にしない幼児もいたが、調理に関心を持ったり、匂いを嗅いだりと興味を持つ姿があった。

④その他

枝豆（年長）6月苗植え、9月収穫、調理

→塩茹でし食した。

大葉（年長）6月苗植え、7月収穫、9月調理

→きゅうりに巻いて食した。

かぼちゃ（年中）6月苗植え、8月収穫、9月調理

→かぼちゃサラダにし食した。

オクラ（年中）6月苗植え、8月収穫、9月調理

→おひたしにし食した。

なす（年少）5月苗植え、8月収穫、9月調理

→ケチャップとチーズをトッピングし食した。

トマト（年長、年中、年少）5月苗植え、7月収穫、9月調理

→野菜スープにし食した。

5 振り返り

全員が興味を持てるよう栽培を行うなかで観察することを意識的に
行い、幼児の気付きや考える力が培われるよう促してきた。その結果、
幼児たちは水やりなどを通じて、友達と生長過程を話し合ったり、どの
ように生長していくか予測を立てたりと自分たちの考えを出し合いなが
ら実際の栽培と比較し、違いを注意深く観察する姿があり、栽培への興
味を深めていた。またクラス毎に栽培を行ったことで、「自分たちの野菜
である」という意識が高まり、野菜に対し親しみをもって世話をするこ
とができた。

自分たちで調理したことで普段の食事以上に期待を高める姿が見られ
た。調理過程では多くの幼児が興味を持ち、実際に切ったり焼いたりす
ることで、自分たちの普段の食事が、どのようにできているのかを考え
る姿があった。また、苦手意識を持つ幼児も一口食べてみようとする姿
が見られたり、食さなくても目を向ける姿がみられたりしたことから、
食べることへの興味を深めることができたのではないかと。

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	仙臺農塾 ～大人の食育プロジェクト～	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>概要：働き盛りの20～30代の社会人を対象に、「大人の食育」「次世代への継承」「宮城のこだわりの食と農を応援する」「震災復興」という4つの目的をもって実施している連続講座。主に仙台市内の飲食店を会場に、美味しい食事を味わいながら、生産者や加工業者などから「現場の話し」を聞くことができる。</p> <p>●仙臺農塾 Vol.7 第3回「田尻どどいちからお届け 優しい牛乳のフレッシュチーズ」</p> <p>○日 時：2019年4月24日（水）19:00～21:00</p> <p>○ゲスト：早坂良枝さん（STUDIO どどいち代表）</p> <p>○会 場：BISTRO ENCORE（仙台市青葉区国分町2-8-9）</p> <p>○参加者：21名</p> <p>○内 容：今回の農塾のテーマは「フレッシュチーズ」。大崎市の田尻百々一（どどいち）にチーズ工房で、お隣の大郷町の菊池牧場で伸び伸びと育てた牛の乳を原料に、モッツァレラチーズ、リコッタチーズを手作りしている早坂良枝さんをお招きし、お話を聴きました。早坂さんは、東日本大震災を機に、自分にできること、地元を応援できることはなんだろうと考えた結果、チーズ作りを始められた。</p> <p>早坂さんは、今後はお酒を使用したチーズなども作っていきたいととても意欲的でチーズ作りの工程などお話しいただいた。</p> 		

●仙臺農塾 Vol.7 第4回「実り豊かな里山作物と農泊」

○日 時：2019年6月5日（水）19:00～21:00

○ゲスト：渋谷文枝さん（ふみえはらはん代表）

○会 場：地酒地料理太(た)左(ざ)エ(え)門(もん)（仙台市青葉区国分町2-15-2 グランパレビル1階）

○参加者：19名

○内 容：「ふみえはらはん」は県内の農家レストランの先駆けで、都市に住む人々の食への関心が高さを背景に、地元食材の紹介もかねてレストランを開業したとのこと。隣には娘さんが経営する農家民宿「おりざの森」がある。全国のさまざまなおところから訪れる人々が、土に触れ、癒されていく様子を見て、自分たちも役に立つことができるのではないかと感じられたとのこと。

料理では、田んぼの除草として活用している合鴨農法の鴨が参加者を楽しませてくれた。渋谷さんの里山での暮らしやお仕事の奮闘ぶりなどのお話を聞いて、楽しく交流した。



●仙臺農塾 Vol.8 第1回「ロングトレイルでみやぎの秋鮭に出会う会」

○日時：2020年11月20日（水）10:00～13:00

○ゲスト：日本料理人 佐藤将人さん

○会場：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター（名取市関上）

○参加者数：10名

○内容：今回の仙臺農塾は、NPONPO 法人みちのくトレイルクラブ(主催)との共同イベントで、4月に開所したみちのく潮風トレイル名取トレイルセンターを会場に「秋鮭」をテーマに開催した。

講師は、南三陸町出身で地元と料理をこよなく愛する日本料理人の佐藤将人さんをお迎えし、鮭料理の実演を交え、食材や料理のお話をお聴きした。鮭の放流などの活動されているカワラバン代表の菅原正徳さんにもご参加いただき鮭の生態など、くわしくお話していただいた。


佐藤さんの料理に対する情熱が参加者に伝わり、魚の三枚おろしや料理道具のことなど盛んに質問があり、とても豊饒な時間を皆さんで過ごすこと

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	田んぼの見学会「新浜の農園と貞山運河を見学しよう!!」～めだか放流とビオトープ生物観察～	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：仙台市宮城野区岡田地区の農薬不使用の田んぼの現状と、その周辺を見学する市民学習会を開催。安全な食への取り組み、メダカ米プロジェクトやビオトープなど生態系に関すること、また地域復興についても学ぶ。</p> <p>○日時：2019年6月22日(土) 10:00～12:30</p> <p>○講師：遠藤源一郎さん</p> <p>○場所：遠藤環境農園(仙台市宮城野区岡田字浜通52) 他</p> <p>○参加者：12名</p> <p>○内容：新浜地区の農薬不使用の田んぼで、メダカを田んぼで育てる「メダカ米プロジェクト」にも取り組んでいて、食部会の部員でもある農家の遠藤さんにご案内いただいた。</p> <p>見学会では、「新浜みんなの家」から歩いて遠藤さんの田んぼに行き、子どもたちはメダカの放流を体験した。その後、近くの「カントリーパーク新浜」に移動、子どもたちは網でカエルやヤゴを採って観察をした。</p> <p>最後は野バラ、ヤマザクラなどの林を抜けて、貞山堀にたどり着いた。参加者は、とても熱心に遠藤さんのお話に耳を傾け、童心に戻りつつ、環境について学習された。</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協議会（宮城食生活改善推進員会）		
連携機関・団体			
取り組みの名称	宮城野郷土料理を学習して	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>日 時：令和元年 10 月 9 日（水）</p> <p>参加者：宮城保健センター食改員 12 名</p> <p>内 容：栄養指導員さんに協力いただき、郷土料理「はらこ飯」「こくず」の由来を聞いて調理実習をしました。</p> <p>はらこ飯は秋の季節を存分に味わえ、こくずは庶民派でくず野菜を無駄なく使った料理に感動しました。郷土料理は素朴な味がしますので、これらの料理を普及啓発するとともに古くからの料理を大切に守っていきたいと思います。</p> <p>【はらこ飯の由来】</p> <p>亘理地方の伝統郷土料理で阿武隈川の鮭は古くから名高く「秋の珍味」と称されてきました。仙臺藩主、伊達政宗公が貞山堀の工事臨検に訪れた際、上地の漁師が献上したのがはじまりです。</p> <p>【こくずの由来】</p> <p>こくずは殿様のために作られた料理で、たくさんの野菜を小口切りにしたしょうゆ味の煮物です。様々な貝が入っているのでお祭り等によく作って葛粉でとろみをつけたもので「こくず」と名付けられました。</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	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	時間栄養学で食生活を 見直してみませんか	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>県民健康・栄養講座 主催：(公社)宮城県栄養士会 日時：令和元年 10月21日 場所：富谷福祉健康センター 参加者数：26名 テーマ：時間栄養学で食生活をみ直してみませんか！ 1日3食「いつ」食べる？「どう」食べる？ 基本はやっぱり朝食 ～ 朝食は起床後遅くとも1～2時間以内に！</p> <p><体内時計をリセットするにはバランスの良い食事></p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳の栄養となる糖質（ご飯などの主食） ・内臓を活性化するたんぱく質（肉・魚・卵などの主菜） ・体の調子を整えるビタミン・ミネラル（野菜や果物など） <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">内臓が最も活動的なランチタイム ～ 脂肪が蓄積されにくい時間帯！</p> <p><夕食のドカ食いは避け、1日3食、適切な時間にとる></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">    </div> <div style="width: 65%;"> <p>牛乳・乳製品に含まれるたんぱく質には、カルシウムの吸収を促す働きがあります。アーモンドにはマグネシウムが多く含まれ、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。レモン果汁に含まれるビタミンC・クエン酸はカルシウムの吸収率を高めます。</p> <p>小松菜、凍り豆腐には、カルシウムが多く含まれています。また小松菜にはビタミンKも多く含まれ、骨形成を促し、骨密度を高めて、骨折予防に役立つといわれています。</p> <p>鮭・乾椎茸には、ビタミンDが多く含まれ、腸管からのカルシウムの吸収を助けます。</p> </div> </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>寺岡市民センター</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>宮城県栄養士会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>～食材王国みやぎ伝え人～ 身近な食材を使用した子供でも作れるメニューでの調理実習</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>参加人数：小学生 11 名 職員 2 名</p> <p>宮城の食材で作る弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キノコと豚肉のお握らず ・青菜とワカメのマヨネーズあえ ・りんごとサツマイモの甘煮 		



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台白百合女子大学		
連携機関・団体	穂野か (株)農直 HONOKA		
取り組みの名称	女子大生考案「旬の食材を取り入れた夏の献立弁当」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>仙台白百合女子大学健康栄養学科高澤ゼミ生考案、(株)農直 HONOKA 作製の夏の献立弁当2種を期間限定で下記の要領で販売した。どちらも夏の食材をふんだんに取り入れ、食品添加物をできるだけ使用せず身体にやさしく、夏バテ防止メニューに仕上げた。</p> <p>販売期間：令和元年7月1日（月）～7月14日（日）</p> <p>販売時間：11時から</p> <p>販売場所：泉中央セルバ地下1階 穂野か</p> <p>販売数：各20食程度</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>夏の恵みたっぷりさわやか弁当</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食欲増進！カラフル弁当</p> </div> </div> <p>学生たちは献立を作成するにあたり、まずは旬の食材について調査を行い、この結果をもとに、機能性の高い野菜類を多く取り入れ季節の弁当を作成した。学生たちは、自分たちが立案した弁当の料理内容によっては企業側として衛生上無理なものもあること、また食材にかかる価格、光熱費、人件費、利益等が含まれて弁当の価格が決まることも学習することができた。また、販売にあたっては、旬の食材や栄養価等、伝えたい情報を盛り込んだチラシやポップの作成にも手がけ、どのようにすれば一般の方々が注目してくれるかアイデアを考える機会にもなった。このように学生にとっては企業経営と職務の一端を理解しつつ将来の職業の選択にむけた経験を積む実学教育の場ともなっている。</p> <p>また、食を通じ人の健康維持・改善を図れるような健康志向の方向性や栄養評価等、大学の知的成果を社会に還元しているものと思う。</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	仙台白百合女子大学		
連携機関・団体	泉中央市民センター		
取り組みの名称	筋力アップ！ロコモ健康セミナー 「長寿社会を元気に過ごすための食事」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>いつの世代でも、不規則な生活や栄養のアンバランスな食生活を続けていると、身体のリズムが崩れ、健康を保つことができなくなるリスクが高くなる。最近では骨・関節・筋肉・神経の運動器障害によって移動機能が低下した状態、運動器症候群（ロコモティブシンドローム 通称：ロコモ）が増え、要支援・要介護につながる可能性が高いといわれている。ロコモにならないための食は、骨や筋肉を強くするための栄養素が必要で、身体を作るための日頃の食生活は大切である。また身体の筋肉をつけていくためには運動を続けることも大切なことである。運動不足や過剰な栄養状態が続く、内臓脂肪型肥満になり、加えて血圧が高い、血糖値が高いなどの症状が2つ以上重なってしまうとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群 通称：メタボ)となり、動脈硬化が促進されて心筋梗塞や脳梗塞などが発症するリスクが高まることは、社会問題として大きく取り上げられてきた。肥満によって膝や腰へ負担が大きくなり、ロコモの原因ともなる。その一方で、ダイエット等によって食事内容が乏しく低栄養状態が続くと、骨や筋肉量が減少し骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減弱症）になり、やがてロコモへとつながっていく。筋肉をつくる主な栄養素はたんぱく質であり、良質たんぱく質の供給源は肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品です。たんぱく質はアミノ酸から構成されており、私たちの身体で合成されない必須アミノ酸は食事から摂らなければならない。たんぱく質のみならず、筋肉を動かすためにはエネルギー源となる炭水化物や脂質、ビタミン、ミネラルもあわせて摂る必要がある。骨や筋肉を強くするためのミネラルや良質たんぱく質をふんだんに取り入れた献立実習と講義を行い、日常の食生活に役立ててもらった。</p> <p>日時 7月7日(土) 10時から12時30分 場所 泉中央市民センター 調理室 参加者 一般市民の方々 約20名</p>		

<献立実習>

ひじきご飯

納豆汁

鶏肉の包み焼

きゅうりとわかめの酢の物

カラメルカスタードプリン（スキムミルク使用）

季節の果物添え





エネルギー606Kcal、たんぱく質 38.7 g、脂質 12.1 g、
炭水化物 107.5 g、食塩相当量 3.3 g、Ca 214mg、
ビタミンD 3.3 μg

参加者から「これからの高齢社会で生きるために食生活の大切さを知った。今日の内容を同世代の友人に伝えたい」等の意見が聞かれ、今後の食生活への意識啓発に繋がったと思われた。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	宮城大学食産業学群		
連携機関・団体			
取り組みの名称	学生団体@グリーンによる「朝ごはんフェア」	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>学生に朝ごはんを食べる習慣をつけ、健康増進を図ることを目的としている。「朝ごはんを食べる経験」からその必要性を実感し、自分の生活時間や食習慣を自ら改善する意識の醸成を目標としている。</p> <p>【日時・対象】</p> <p>例年、年に6～7回開催するが、今年度は ①5月9日(木)、②6月4日、③12月19日(木)の開催となった。毎回、8:20～8:45に朝食を提供。対象は宮城大学生、食事作り：約10名、参加者：約100名。</p> <p>【内容】</p> <p>@グリーンの学生が、前日より学内加工棟でスープを作り、当日は7時から会場設営、スープ仕上げ、果物・野菜等のカット、ソーセージを焼く等分担して進め、8:20より大学ロビーにて無料で朝ごはんを提供している。この取り組みは、外部賛同者の募金や保護者からの助成金、卒業生や大学付属農場(野菜の提供)等の支援で運営している。震災後、@グリーンと被災者の方との交流から、提供するパン焼きを手伝っていただいております、やりがいを感じると喜ばれている。</p> <p>本活動を通して、朝ごはんの大切さを再認識した学生が増え、調理に参加した学生の実生活にも役立っており、この経験をベースに、復興住宅「あすと食堂」で食事を提供する「コモンミール」へ活動が展開した。</p> <p>この取り組みが評価され、今年度、宮城県が実施する「みやぎ食育表彰」の「みやぎ食育奨励賞」を受賞した。</p> <p>この取り組みは、本学森本素子教授の指導により実施されている。</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>仙台市市民局生活安全安心部消費生活センター</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>消費生活講座</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：令和元年 10 月 31 日 テー マ：健康食品とは ～食の安全と健康食品～ 講 師：国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長 畝山 智香子 氏 対 象 者：市民 参加者数：58人 内 容：安全な食生活をおくるにはどうしたらよいか，健康食品とはど ういうものかなどについて講演を行い，これからの生活の中で， 自分で食の安全にどう対応すればよいか考える機会を提供し た。</p> <div data-bbox="440 1160 999 1579" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="440 1592 999 2009" 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

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	仙台白百合女子大学，宮城学院女子大学		
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 ⑤
日時・内容	<p>若い世代への食育啓発を，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を浸透させ，食への関心を高めることをめざす。</p> <p>また，企画に参加することで，若者同士の交流を図るとともに，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し，自己効力感を高める場となることをめざす。</p> <p>1. プロジェクトメンバー 12名 ○参加大学 仙台白百合女子大学，宮城学院女子大学</p> <p>2. 活動内容</p> <p>(1) 野菜レシピ集の作成</p> <p>昨年度の事業企画案を活かしながら，今年度は野菜を使ったレシピ集を作成しました。どんなレシピなら野菜に興味を持ってもらえるかをワークショップで話し合いました。</p> <p>○開催回数 10月～2月 計6回開催</p> <p>《レシピ集試作会の実施》</p> <p>レシピ集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。</p> <p>○日時 令和元年11月29日（木曜日）</p> <p>○場所 青葉区保健福祉センター 調理実習室</p>		



(2) 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
新成人に配布しました。

○日時 令和2年1月12日(日) 14:30~15:30

○場所 仙台市体育館

○内容 作成したレシピの人気投票(作ってみたいレシピ, 食べてみたい
レシピ)を行った。同時に, 投票してくれたレシピを配布した。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市健康福祉局保健所生活衛生課		
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 ⑤
日時・内容	<p>○目的</p> <p>食品の安全性に関する講演会は、食品の安全性に関して、理解と関心を深めてもらうことを目的として、話題になった事例や健康被害事例などからテーマを設定し開催しています。</p> <p>本市では、令和元年度仙台市食品監視指導計画の重点事業の1つとして「食肉及び内臓の生食や加熱不足による食中毒防止対策の強化」を掲げ、事業者への指導と市民へ啓発を実施しています。</p> <p>近年、食肉を生食や加熱不足で喫食したことによる食中毒が仙台市でも多く発生していることから、今回は食肉を原因とする食中毒の防止を目的として、東京家政大学家政学部栄養学科 森田教授による講演を実施しました。</p> <p>またこの他、市の食中毒防止対策に関する施策の説明や参加者との意見交換を実施しました。</p> <p>○実施概要</p> <p>1 日時：令和2年1月27日(月) 13:30~16:00</p> <p>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)</p> <p>3 内容</p> <p>(1) 講演：「食肉による食中毒の防止について」 東京家政大学 家政学部 栄養学科 教授 森田 幸雄 氏</p> <p>(2) 仙台市における食中毒防止対策について 健康福祉局保健所生活衛生課長 戸井田 和弘</p> <p>(3) 質疑応答</p> <p>4 参加者数：111名</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	仙台市子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 蒲町保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	餅つき会をとおして お正月の伝承行事にふれる	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【日 時】令和元年 12月 19日（木）</p> <p>【場 所】園庭</p> <p>【対象者】2.3.4.5 歳児</p> <p>【ねらい】季節の行事や伝統食について知る（3 歳以上児） 季節の行事や伝統食に触れる（3 歳未満児）</p> <p>【内 容】みんなで餅つきをし、できた餅は 5 歳児が鏡餅にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・餅をつく前に、餅がもち米からできることを知らせる。 ・ふかしたもち米がどんな味がするのか味見を試みる。 (3 歳以上児) ・餅をつく道具（臼と杵）を紹介する。 ・職員が餅をつく様子を見せて、5 歳児が餅をついてみる。 ・つきあがった餅は 5 歳児が鏡餅に仕上げる。 ・給食ではお正月に食べるおせち料理を取り入れ、おせち料理の意味を伝える。 <p><給食メニュー></p> <p>ごはん 伊達巻き 紅白なます ひたし豆 仙台雑煮（餅なし） みかん</p> <p>【感 想】</p> <p>餅をつく様子を見る機会が少なくなってきたが、それだけに、餅つきを楽しみにしている子どもたちの様子が前日から見られた。</p> <p>見慣れない臼や杵。もち米の蒸かすいい匂い。臼に入れた時のほかほかの湯気。ぺったんぺったんの音とみんなの掛け声。できたてのお餅のふわふわ感。五感を使った食育となり、日本の伝承行事を知る良い機会となった。鏡餅や餅つきを知らない子、餅を食べたことのない子もいるなかではあったが、行事をとおしてお正月を楽しみにする様子が伝わってきた。また、子どもたちのイメージするお正月について「お正月には何を食べるの？」と聞いてみたところ、「ハンバーグ」「焼肉」という答えが返ってきた。お正月の過ごし方にもいろいろなスタイルがあるが、お正月には家族そろってお餅やおせち料理を囲み、おせちの意味や願いが込められていることを、家庭でも伝えられるようでありたいと思った。保育所での行事や給食をとおして、日本に伝わる伝統や食文化を子どもたちに伝え、残していきたい。</p>		



お餅になる前の「しろぶかし」の味見をしたあと、いよいよ餅つき。杵と臼でべったんべったん。先生たちの餅つきの様子をお手本に子どもたちも頑張りますが、杵が重たくてなかなか難しく…。そしてふわふわつきたてのお餅でかわいい鏡餅ができました。



小さいクラスでは、本番の餅つきを見た後「餅つきごっこ」をして楽しみました。お正月を迎えることが待ち遠しい様子が伝わってきますね。



給食はお正月メニュー
伊達巻、紅白なます
ひたし豆、仙台雑煮（餅なし）

おせち料理にはそれぞれ意味があること、願いが込められていることを伝えました。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 高砂保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	毎週木曜日はベジタブルデー	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【日 時】令和2年5月～</p> <p>【場 所】未満児保育室</p> <p>【対象者】0, 1, 2 歳児</p> <p>【ねらい】給食に入る食材を見て、触れて、そのままの形や感触を知り食材に親しむ。</p> <p>【内 容】</p> <ul style="list-style-type: none"> その日の給食に入る食材の野菜を、3歳未満児クラスに配る。 午前の保育活動の中で、食材を見て、触り、ちぎって、切って中身を観察する。外見と中身の違いや同じ野菜でも固さの違いがあることを知り、においをかいだりする。 今までの食品：ブロッコリー、かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、白菜 当日の給食の中に触れた食材が入っているか、見て、食べてみる。 <p>★木曜日は全職員がそろうので、様々な活動を企画できる。</p> <p><活動時の子ども達の様子></p> <ul style="list-style-type: none"> 0 歳児クラス <p>0 歳児なりに見たり触れたり、においをかいだりしていた。種類によっては野菜の大きさに圧倒されていたが、繰り返し行うことで興味を持てるようになった。食への関心に繋がるのはまだ難しいが、触ることへの抵抗が薄れ、経験を重ねることでより楽しんで野菜に触れるようになってきた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> 1 歳児クラス <p>単発的な活動ではなく、継続的に生の野菜に触れる機会を持つことで、野菜がより身近なものに感じられている。特に白菜は自分でちぎりな</p> 		

がら形の変化も楽しむことができていた。野菜の名前を覚えるきっかけにもなっている。



・ 2歳児クラス

ベジデーで触れた野菜が給食の中に調理されて入っているのを見つけては喜び、食べる意欲に繋がっている。継続して週に一回のペースで様々な野菜に触れる活動は、野菜に親しみや関心を持てる良い機会になっている。





<まとめ>

いろいろな形に調理された野菜は日ごろから見ているがその野菜がもともとどのくらいの大きさなのか、どんな形をしているのか、子ども達に知って欲しいという給食担当者と保育士との思いから始まった活動である。

3歳未満児も継続的に行うことで、様々な思いが子どもに芽生えて、食材に少しずつ興味がでてきている。保護者が迎えに来た時に「今日のベジデーの野菜」コーナーに野菜を展示して「白菜をちぎったんですよ」と活動の様子を伝えると、「家でも一緒にやってみようかな～」と保護者からつぶやきが聞こえることもあり、家庭での食育にも繋がってきている。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課		
連携機関・団体	NPO 法人ふうとばんく東北 AGAIN、コープフードバンク		
取り組みの名称	フードドライブの実施	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」問題や、食品を廃棄せず必要とする団体・施設へ無償提供するフードバンク活動に関する認知度の向上と、食の大切さを啓発するため、家庭や職場などで余っている食品を持ち寄り、フードバンクへ寄付する「フードドライブ」を実施。集まった食品はNPO 法人ふうとばんく東北 AGAIN（あがいん）へ無償提供。</p> <p>1. 啓発イベント「エコフェスタ 2019」での実施 (1) 日時 令和元年9月1日(日) (2) 場所 勾当台公園市民広場 (3) 実績 集まった食品は219品目、約69.7kg ※その他市民センターまつりや環境イベントでも実施。</p> <p>2. 施設での拠点回収 施設に回収箱（フードボックス）を設置し、余剰食品の回収を実施した。 (1) 日時 令和元年10月1日(火)～10月31日(木) (秋のごみ減量キャンペーン) (2) 場所 各区役所、リサイクルプラザ、民間スーパー等 14カ所 (3) 実績 集まった食品は2,397品目、1,233kg ※令和2年2月1日(土)～3月1日(日)の期間も市役所本庁舎や民間スーパー等 11カ所に食品回収箱を設置し、フードドライブを実施。</p>		
			
		(回収した品目の一部)	

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	食品ロス削減啓発親子講座 “食品ロス”を減らすヒント りんごのジャムづくり	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>小学生とその保護者を対象に食品ロスについて知っていただくきっかけとさせていただくとともに、食材を長持ちさせる工夫をお伝えする規格外の果物（りんご）を使用した保存食（ジャム）づくりの体験講座を実施した。</p> <p>(1) 日時：10月6日（日）10：30～正午 (2) 会場：エルパーク仙台 調理実習室 (3) 参加者：小学4～6年生とその保護者12組29人 (4) 講師：せんだい食エコリーダー（※） 中村 美紀（なかむら・みき）氏</p> <p>（※）せんだい食エコリーダー 食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」として活動してもらうため、本市が開催した「冷蔵庫収納術」「食品保存・保管の基本」「食品ロスをなくすための料理の工夫」などを受講し、食品を無駄なく使い切るための知識を学んだ市民の方。（平成30年度受講修了者20名。）</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	仙台市経済局農林部農政企画課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	地産地消イベント	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】 農業体験や生産者との交流を通じて、地元・仙台の農産物について関心を高め、地産地消を推進する。</p> <p>【内容】</p> <p>1. 親子で伝統料理を作ろう 生産者を講師に迎え、講師の生産した野菜を使って、地元につながる伝統料理（おくずかけ、ずんだもち等）を作った。</p> <p>・日時：令和元年8月18日(日)10:30~13:00</p> <p>・参加者：小学生と保護者 10 組</p>  <p>2. 秋野菜の種まきと収穫体験 8月に大根や白菜などの秋野菜の種まきと定植を行い、11月に収穫体験を行った。</p> <p>①種まきと定植</p> <p>・日時：令和元年8月31日(土)10:30~12:15</p> <p>・参加者：小学生と保護者 10 組</p>  <p>②収穫体験</p> <p>・日時：令和元年11月2日(土)10:30~12:15</p> <p>・参加者：小学生と保護者 8 組</p> <p>3. 旬の仙台産野菜を使った料理教室 野菜ソムリエの講師から、仙台の野菜の産地の話とともに、旬の野菜のおいしさを活かした料理を教わった。</p> <p>・日時：令和元年11月28日(土)11:00~13:50</p> <p>・参加者：一般 15 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>仙台市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、やさい・くだもの普及委員会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>夏休み親子市場見学会</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：令和元年8月9日(金)、10日(土) 午前5時50分～同9時10分</p> <p>参加者：小学生及びその保護者 両日計29組87名</p> <p>目 的：早朝の市場内を見学することで、普段は見ることのないせりの様子や、小売店、スーパーなどで販売されている魚介類、野菜・果物の流通の仕組みなどを知ってもらうことにより、市場の仕事に関心を持ってもらう。</p> <p>内 容：① 水産卸売市場見学（せりの様子や様々な種類の魚を見学） ② 水産仲卸売場見学（マグロの解体見学およびマグロの切身やアジ、エビ等を試食） ③ 青果卸売市場見学（せりの様子や様々な野菜、果物を見学） ④ 市場の話（市場の仕組みや、手洗い等衛生管理についての話） ⑤ 市場管理棟で朝食（新鮮な魚介類を使用した海鮮丼）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>水産卸売市場見学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>青果卸売市場見学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マグロの解体見学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>手指の汚れの確認</p> </div> </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>サンマ食育教室</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：令和元年 10月4日（金） はぐくみ保育園（青葉区） 210名参加</p> <p>令和元年 11月20日（水） 友愛幼稚園（青葉区） 140名参加</p> <p>目 的：保育園や幼稚園の児童に、調理を通じて「旬」のサンマの美味しさを味わってもらい、「食物」と「食べること」の大切さを知ってもらう。</p> <p>内 容：保育園や幼稚園では、児童が自分で選んだサンマを炭火で焼いてもらい、焼きたてのサンマを食べた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>園児達のサンマ選び</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>サンマ焼き・その1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>サンマ焼き・その2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>焼きたてのサンマ</p> </div> </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	三本松市民センター，折立市民センター											
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>宮城県のみたボリックシンドローム該当者・予備軍の割合は全国ワースト3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，常備菜レシピ集を媒体として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，災害等の非常時にも活用できるものとする。</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】</p> <p>三本松市民センター，折立市民センターと共催で開催した。実施内容等は以下表1のとおり。</p> <p>表1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>会場・日時</th> <th>内容</th> <th>参加人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>三本松市民センター 令和元年6月28日(金) 10時~12時</td> <td>・防災士の防災講話 ・調理実習，試食 ・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」</td> <td>11名 年代：30~40代 3名 60代以上 8名 性別：男性 2名 女性 9名</td> </tr> <tr> <td>折立市民センター 令和元年10月9日(水) 10時~12時</td> <td>・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」 ・管理栄養士の講話・ レシピの説明 ・調理実習，試食</td> <td>11名 年代：40代 1名 50代 1名 60代以上 9名 性別：女性 11名</td> </tr> </tbody> </table>			会場・日時	内容	参加人数	三本松市民センター 令和元年6月28日(金) 10時~12時	・防災士の防災講話 ・調理実習，試食 ・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」	11名 年代：30~40代 3名 60代以上 8名 性別：男性 2名 女性 9名	折立市民センター 令和元年10月9日(水) 10時~12時	・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」 ・管理栄養士の講話・ レシピの説明 ・調理実習，試食	11名 年代：40代 1名 50代 1名 60代以上 9名 性別：女性 11名
会場・日時	内容	参加人数										
三本松市民センター 令和元年6月28日(金) 10時~12時	・防災士の防災講話 ・調理実習，試食 ・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」	11名 年代：30~40代 3名 60代以上 8名 性別：男性 2名 女性 9名										
折立市民センター 令和元年10月9日(水) 10時~12時	・当課によるミニ講話 「県の健康課題と常備菜レシピ集について」 ・管理栄養士の講話・ レシピの説明 ・調理実習，試食	11名 年代：40代 1名 50代 1名 60代以上 9名 性別：女性 11名										

【当日の様子】

○三本松市民センター



○折立市民センター




○今後に向けて

若い世代への普及啓発のため、子育て世代や専門学校生等を対象に講座の開催や健康教育を行っていく。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市青葉区宮城総合支所 保健福祉課		
連携機関・団体	仙台市立大倉小学校		
取り組みの名称	親子健康教室（学校保健委員会）	仙台市食育推進計画 推進の柱	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> ① ② ③ </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> ④ ⑤ </div>
日時・内容	<p>【ねらい】 小学校と連携して、授業参観の機会をとらえ、親子に家庭での食生活の振り返りと改善への意識づけを行うことで、将来の生活習慣病予防を見据えた次世代の健康づくりの強化を図る。</p> <p>【日時】 令和元年12月6日（金）13：25～14：20</p> <p>【会場】 仙台市立大倉小学校 家庭科室</p> <p>【対象】 児童10名，保護者8名，教職員10名</p> <p>【内容】 「生活習慣を見直そう～食事と運動～」</p> <p>①講話：食事バランスについて</p> <p>②おやつのカードバイキング，清涼飲料水と砂糖水の飲み比べ，</p> <p>③講話：おやつ役割・適正量・食べ方，運動で消費できるエネルギー，日常生活に運動を取り入れる工夫等</p> <p>学校保健・地域保健連絡会において，保健に関する共通の課題として生活習慣の乱れがあげられたことを受け，親子教室という形で学校保健委員会を実施することとなった。児童にもイメージしやすいように，おやつのカードバイキングや試飲などの体験を取り入れながら講座を進めた。感想からは，清涼飲料水の砂糖の量に驚いた，普段のおやつの内容や量を見直したい，運動する生活を心がけたい，親子で一緒に考えながらできてよかった，といった声が多く聞かれ，親子で普段の生活を振り返るきっかけになっていたようだ。</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	仙台市宮城野区保健福祉センター 家庭健康課		
連携機関・団体	児童館		
取り組みの名称	飲みものについて学んでみよう	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>◆目的</p> <p>学齢期は基本的な食習慣が形成される中で、自分で食を選択する力を養う時期であり、家庭や学校、地域等で体験や学習を通して食に興味を持ち、健康的な食習慣を身につけることが必要である。本教室では児童館と連携し、児童が甘味飲料等に含まれる糖分の見える化やクイズを通して、それらに含まれる砂糖の量や過剰摂取による身体への影響を知り、適切な飲料水の選択ができること、健康的な食生活を考えること、さらに保護者への啓発拡充を目的とした。</p> <p>◆対象</p> <p>小学3年生から5年生（児童館の利用登録をしている児童）</p> <p>◆実施回数および参加者数</p> <p>2回 48名</p> <p>◆内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツドリンクの飲み比べ（常温と冷やしたもの） ・砂糖の役割ととり過ぎによる弊害 ・クイズ（飲み物に含まれる砂糖の量当て） ・ジュースに含まれる砂糖を計量 <p>◆当日の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日にどれくらいのジュースを飲んでいるかという問いかけに、ペットボトル1本程度の量を飲んでいると挙手した児童が多数おり、ジュースに含まれる砂糖の量を見せると、その多さに驚く児童がほとんどであった。 ・話を聞くだけでなく、飲み比べや計量など実際に体験する活動を取り入れたことにより、積極的に参加できたようだった。 		
	 		

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	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	六郷市民センター/七郷市民センター		
取り組みの名称	保健センターまつりでの 「味覚体験コーナー あなたの舌はどんな塩ばい？」	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>子供から高齢の方まで幅広い年代の方々が、高血圧予防について関心を持ち、普段の食生活で減塩に取り組んでいただくよう、若林区の保健センターまつりに塩味の味覚体験コーナーを設置しました。</p> <p>【対象者】</p> <p>住民の方</p> <p>【日時・会場・参加人数】</p> <ul style="list-style-type: none"> 令和元年 11 月 10 日：六郷保健センター 227 名 令和元年 11 月 17 日：七郷保健センター 384 名 <p>【内容】</p> <p>ラーメンなど麺類のスープには食塩が多く含まれていますが、麺と具が合わさりおいしく飲めるよう作られています。そこで、食塩の多さを実感し、今後はスープを残すなど減塩に取り組めるよう、ラーメンのスープとほぼ同じ濃度の食塩水の試飲をしました。また、味覚の傾向を知るために、試飲してどのように感じたか答えてもらったところ、次のような結果になりました。</p> <p>しょっぱい…9割 しょっぱくない(あまい)…1割</p>  <p>しょっぱくないと感じた方のほとんどが未就学児・小学生でした。試飲後のインタビューより、普段からラーメンやスナック菓子など味の濃いものをよく食べる習慣がある方に「しょっぱくない」と回答している割合が高いことがわかりました。また、ラーメンやうどんなどに含まれている食塩量と、ラーメンのスープを残すとどのくらい減塩できるかをパネル展示したところ、多くの方が食塩量の多さに驚いていました。</p> <p>アンケートには「ラーメンの汁はこれから飲まないようにします」といった感想が多く見られました。</p>		

食育推進事業取り組み事例

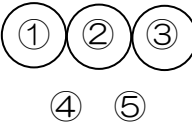


仙台市食育推進会議

主体名	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	太白管内小学校、仙台市保育所		
取り組みの名称	食育担当者情報交換会	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】 他施設における食育の取り組みの事例について学び、食育関係機関、関係者のネットワークをつくり、効果的な食育、および一貫した食育推進を図るため、食育担当者情報交換会を開催した。</p> <p>【日時】 令和元年 12 月 10 日（火） 14：30～16：50</p> <p>【会場】 太白区役所 5階ホール</p> <p>【内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> 事例紹介「施設における食育の取り組みについて」 <ol style="list-style-type: none"> 仙台市上野山保育所 関口 志津 氏 仙台市袋原保育所 平塚 志野 氏 情報提供「保健福祉センターで見える乳幼児の状況と関わりについて」 太白区家庭健康課 栄養指導員 情報交換「食育の取り組みや給食の対応等について」・発表 <p>【参加・実施状況】</p> <p>◎小学校・給食センター 23施設 23名 （仙台市小学校教育研究会学校給食部会栄養教諭・学校栄養職員部会 第1・7地区研修会と合同開催）</p> <p>◎保育所・保育園 24施設 26名</p> <p>◎幼稚園 2施設 2名</p> <p>紹介してもらった取り組みを参考に実践したい、地域の課題を含めた情報の共有ができた、保育所等から小学校への取り組みをつなげていけるようお互いに意識して指導していきたいとの意見が多かった。また、今後も情報交換会を定期的、継続的に実施して欲しいとの要望もだされた。</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	仙台市太白区秋保総合支所 保健福祉課		
連携機関・団体	秋保管内学校・保育所・児童館，食生活改善推進委員会等		
取り組みの名称	みんなの食育レポート &あきうの食育活動展	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>【日時】令和元年11月1日（健康のつどい） 11月7日～14日（秋保・里センター）</p> <p>【内容】 「みんなの食育レポート」として，食に関する思い出や体験，出来事等を，写真やイラストでレポートしてもらう企画を行いました。 レポートすることで食の楽しさや大切さを振り返ってもらうとともに，展示し多くの作品を目にもらうことで，食の多様性にも気づき，食育を身近に感じてもらう機会としています。</p> <p>子どもから大人まで幅広く応募があり，初めて料理を作った時の思い出や，我が家の定番メニュー，家庭菜園での栽培・収穫の様子，食べ物への感謝，地域に伝わる郷土食など，様々な作品が集まりました。</p>  <p>応募いただいた作品は，地域における食育活動の紹介パネルとあわせて展示しました。パネルは，秋保総合支所管内の学校，保育所，児童館や，秋保地区で活動する食生活改善推進員が作成したものです。</p> <p>展示は，市民協働の健康づくりイベント「健康のつどい」と，秋保・里センターにて行いました。里センターは地域の観光案内所でもあるため，</p>  <p>地域の方のほか，観光客の方々にもご来場いただきました。</p>		

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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	東北生活文化大学		
取り組みの名称	若い世代を対象とした食育事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【事業のねらい】 青年期の食生活は、欠食傾向や食への関心が薄れているという課題が見えている。若い世代を対象に食べることの大切さを啓発し、食への関心を高め健康について考える機会とするとともに、大学生自らが食育啓発に取り組み、実践力を高める機会を提供する。</p> <p>【日時】 令和元年 10月 19日（土）10：00～14：30 20日（日）10：00～14：30</p> <p>【場所】 東北生活文化大学大学祭</p> <p>【内容】 「TSB 健康まつり食育ブース」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関するクイズ、パネル展示 （朝食、野菜摂取、地産地消、仙田野菜等について） ・簡単レシピの展示や配布（H27、H29 学生作成）、 フードモデルの展示 <p>【従事者】 家庭健康課栄養指導員 2名（19日のみ） 東北生活文化大学学生 2名 教員 1名</p> <p>【参加人数】 ブース来場者数 106名</p> <p>【所感】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学祭で食育ブースを設置し大学生を対象とした事業を実施して今年度で5年目。今年度はオープンキャンパスと同時開催となった19日のみ。大学側との共同スペースになったこと、スペース自体が広がったため、様々な分野の展示を行うことができた。食育クイズや展示の中に仙台伝統野菜や地産地消に関することを盛り込むことで、地域の農産物について知ってもらおう1つのきっかけになったのではないかな。 		



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		
取り組みの名称	学校給食フェア	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>日時 令和2年1月23日(木)～28日(火)</p> <p>内容 1月24日～1月30日の全国学校給食週間にあわせ、市民のみなさまに学校給食について理解を深め関心を高めていただくことを目的に“学校給食フェア”を開催した。市役所のギャラリーホールで給食にまつわる展示を行う他、食堂では仙台市の学校給食で実際に児童・生徒に提供されている特色のある学校給食メニューを食数限定で提供した。</p> <p>(1) 学校給食に関連する展示 学校給食についての展示を本庁舎1階ギャラリーホールにて実施した。展示内容は学校給食の歴史、年代別給食レプリカ、指導教材、掲示資料、給食標語など。</p> <p>(2) 学校給食メニューの提供 仙台市の学校給食で実際に児童・生徒に提供されている特色のある学校給食メニューを市役所食堂にて提供した。</p> <p>今年度第7回目となる「給食フェア」であった。児童・生徒の保護者や栄養士養成大学に通う学生のグループ、高齢者など、男女を問わず幅広い年代の市民が来場した。</p> <p>ギャラリーホールで行った給食の展示では、各学校や給食センターでの取り組み事例や、食育教材に触れることを通して、給食をより身近に感じる機会を提供でき、じっくり見学して行かれる市民の方が多く見られた。</p> <p>市役所食堂での給食メニューの提供は、実際に給食で使用している食器を使用しての提供となるため、より現実的な給食を体験していただき、給食の意義や目的を伝える機会となり、毎年楽しみに訪れる市民の方も多く大変好評であった。</p> <p>今後も幅広く市民の方々に学校給食や食育についての関心を高めていただくため、継続して実施してまいりたい。</p>		

具体的な内容

(1) 学校給食に関連する掲示

○パネル展示

- ・ 仙台市学校給食のあゆみ（仙台市の学校給食の歴史を時系列で展示）
- ・ 年代別学校給食の様子（仙台市の学校給食の様子を昭和 20 年代から写真を中心に展示）
- ・ 食育の取組について

○各単独調理校・給食センターで実施されている「特色のある献立」についての掲示（世界の料理、日本の郷土料理、仙台市や宮城県の郷土料理・特産品を取り入れた献立・行事食など）

○学校給食センターの展示（DVD放映、掲示物、調理器具等の展示）

○絵本給食、和食の日にちなんだ給食、学習発表会にちなんだ給食等の紹介

○平成30年度 学校給食センター対象校 学校給食標語優秀賞受賞作品の展示

○食育指導教材の展示（掲示物、はしの持ち方教材、さんまの食べ方教材等）

○給食レプリカの展示（昭和 20 年代～現代）

○地下食堂で提供した「給食セット」献立の紹介



給食レプリカの展示



特色のある給食の展示



特色のある給食の展示



歴史パネルと給食標語



指導用教材



調理で使用する器具・回転釜

(2) 学校給食メニューの提供

テーマ「教科書や絵本に登場する献立」

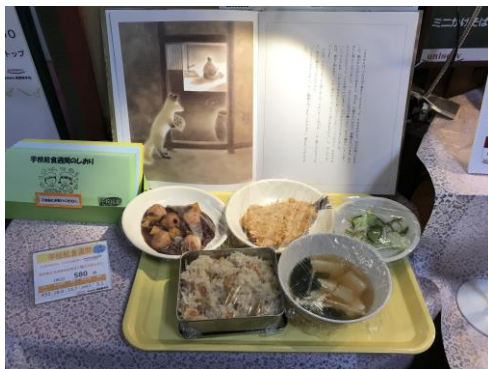
実施日	学校名	献立
23日 (木)	広瀬小学校	【4年教科書「ごんぎつね」より】 ごんぎつねごはん・こいわしのフライ・かぶのあえもの・ わかめとえのきのみそ汁・栗入りぜんざい
24日 (金)	四郎丸小学校	【絵本「雪窓」より】 ごはん・ゆきまどの肉みそおでん・大豆と小魚の丸ごと揚げ・ 小松菜のおひたし・りんご
27日 (月)	吉成小学校	【絵本「こまったさんのハンバーグ」より】 ごはん・ハンバーグのグレービーソースかけ・ジャーマンポテ ト・アルファベットマカロニスープ・オレンジ
28日 (火)	南吉成学校 給食センター	【3年教科書「ゆうすげ村の小さな旅館」より】 ごはん・ぶりのぴり辛焼き・大根サラダ・ わかめとじゃがいものみそ汁・みかん

*牛乳はつかず、おかずを増量

*学校給食で使用している食器で提供

*限定60食。1食580円(税込み)

展示 食育に関する掲示物の表示。給食内容を紹介する資料の配布。



23日(木) 広瀬小学校



24日(金) 四郎丸小学校







27日(月) 吉成小学校



28日(火) 南吉成学校給食センター

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>仙台市教育局生涯学習部生涯学習課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>親子食育講座</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>「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：令和元年6月～令和2年1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 ○令和元年度実績 42校実施 延べ開催回数72回 参加者数2,562名</p> <p>柊江小学校 親子食育講座</p> <p>社会学級主催のもと開催。防災意識の向上のため、サバ飯の調理に挑戦した。水を節約するためにビニール袋を使った炊飯や、長期保存できる乾物を使った豚汁を調理し、災害時の食についての知識を習得することができた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>愛子小学校 親子食育講座</p> <p>社会学級主催のもと開催。子どもに人気の肉まんを皮から手づくりした。皮をこねる、あんを包むといった工程を通して、親子のふれあいが深まり、楽しくおいしく盛り上がる講座ができた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		