



**平成 27 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 28 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※ | | | |
|-------------------------------|-----|-------|---|---|---|
| 仙台市立向山小学校 | 1 | ① | ② | ③ | ④ |
| 仙台市立川平小学校 | 3 | ① | ② | ③ | ④ |
| 学校法人双葉学園 ふたばエンゼル幼稚園 | 5 | ① | | | |
| 学校法人双葉学園 ふたばハイジ幼稚園 | 6 | ① | | | |
| 学校法人菅原学園 こどもの国幼稚園 | 7 | ① | | | |
| 仙台市保育所連合会給食会委員会 | 8 | ① | | | ④ |
| 特定非営利活動法人 仙台・みやぎ消費者支援ネット | 9 | ① | | | |
| 宮城県生活協同組合連合会 | | | | | |
| みやぎ生活協同組合 | 10 | ① | | | |
| 生活協同組合 あいコープみやぎ | 11 | | | ③ | ④ |
| 仙台市食生活改善推進員連絡協議会（宮城食生活改善推進員会） | 15 | ① | ② | ③ | |
| 仙台市食生活改善推進員連絡協議会（秋保食生活改善推進員会） | 16 | ① | | | |
| 公益社団法人 宮城県栄養士会① | 17 | ① | | | |
| 公益社団法人 宮城県栄養士会② | 18 | ① | | | |
| 仙台白百合女子大学① | 19 | | | ③ | ④ |
| 仙台白百合女子大学② | 20 | ① | | | ④ |
| 仙台白百合女子大学③ | 21 | ① | ② | | ④ |
| 仙台白百合女子大学④ | 23 | ① | | | |
| 仙台市 | | | | | |
| 市民局市民協働推進部消費生活センター① | 25 | | | | ④ |
| 市民局市民協働推進部消費生活センター② | 27 | | ② | ③ | ④ |
| 市民局市民協働推進部消費生活センター③ | 28 | ① | ② | ③ | ④ |
| 健康福祉局保健衛生部健康政策課 | 29 | | | ③ | |
| 健康福祉局保健所生活衛生課 | 30 | | | | ④ |
| 子供未来局幼稚園・保育部運営支援課湯元保育所 | 31 | ① | ② | ③ | |
| 子供未来局幼稚園・保育部運営支援課熊ヶ根保育所 | 33 | | ② | ③ | |
| 経済局農林部農業振興課 | 34 | | | ③ | |
| 経済局中央卸売市場業務課① | 35 | ① | | ③ | |
| 経済局中央卸売市場業務課② | 36 | ① | | ③ | |

| | | | | | |
|-------------------|----|---|--|---|---|
| 経済局中央卸売市場業務課③ | 37 | ① | | ③ | |
| 青葉区保健福祉センター家庭健康課 | 38 | ① | | | |
| 宮城野区保健福祉センター家庭健康課 | 39 | ① | | | ④ |
| 若林区保健福祉センター家庭健康課 | 41 | ① | | ③ | |
| 太白区保健福祉センター家庭健康課 | 42 | ① | | | |
| 太白区秋保総合支所保健福祉課 | 45 | ① | | | |
| 泉区保健福祉センター家庭健康課 | 46 | ① | | | |
| 教育局総務企画部健康教育課 | 48 | ① | | | |
| 教育局生涯学習部生涯学習課 | 51 | 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

| | | | |
|----------------|--|---------------------------|--------------------|
| <p>主体名</p> | <p>仙台市立向山小学校</p> | | |
| <p>連携機関・団体</p> | <p>仙台市教育委員会</p> | | |
| <p>取り組みの名称</p> | <p>「学校給食フェア」への協力</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>学校給食週間（1月24日～1月30日）に、一般市民を対象に、食育と学校給食への理解と関心を高めるため、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ある学校給食メニューを期間限定・食数限定で市役所食堂にて提供し、併せて学校給食の歴史や学校における食育の取り組みについて展示を実施する。</p> <p>本校は、1月26日（火）に学校給食フェアに献立を提供した。当日は、本校児童も同じ給食を食べた。仙台市産野菜を使った献立を提供した。児童に人気のある献立であったので、当日の残食は少なかった。</p> <p>残食率：ごはん 2.0% 牛乳 1.8% ドライカレー 1.5% 青のりポテト 0.2% ちぢみ雪菜入りみそワタンスープ 1.9%</p> <p>当日の市役所食堂では、11時からの開店にもかかわらず、それ以前より待っている方もいらっしまった。本校に通う児童の祖母も来店していて、「孫に自慢する」と、おっしゃっていたそう。</p> <p>学校給食は、学校でしか食べることの出来ない特別なものなので、一般市民のみなさんは、このイベントを楽しみにしているようである。学校給食を理解してもらうためには、このイベントは、大変有効であると思う。</p> <div data-bbox="442 1639 874 1962" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="970 1639 1358 1989" data-label="Text"> <p>当日の献立 ごはん 牛乳 ドライカレー ちぢみ雪菜入り みそワタンスープ 青のりポテト みかん</p> </div> | | |

1月26日(火) 向山小学校の“仙台産野菜を使用したおすすめメニュー”

※召し上がっていただく分量は実際の給食よりも多めになっています。
※実際の給食では毎日牛乳が付きます。

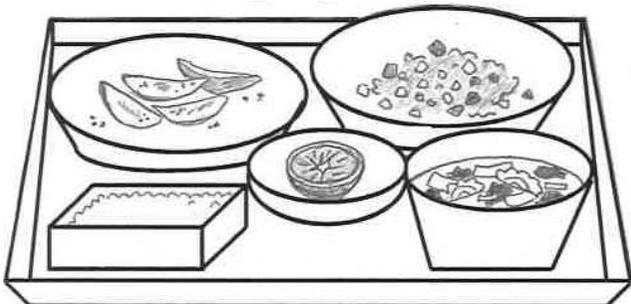
★本日、向山小学校の児童も同じ給食を食べています！



ドライカレーは、豚肉と細かく切ったたまねぎ・にんじん・ピーマンをじっくり炒めて作ります。学校では、大量に作ることで野菜から水分がでて、しっとりしたドライカレーになります。カレーのほかに、トマトペーストやトマトケチャップ、ソースやしょうゆなどが入っています。

ワンタンスープは、しょうゆ味が多いですが、本校ではみそ味のワンタンスープも出しています。たくさんの野菜が入り、つるとしたワンタンの食感もよく、体の中から温まる一品です。

N



- ・ごはん ・ドライカレー ・青のりポテト
- ・ちぢみ雪菜入りみそワンタンスープ
- ・みかん

向山小学校の給食紹介



向山小学校は、学校周辺は赤松などの自然が残り、緑が多く、自然に恵まれています。学校からは、市内の中心街を一望することができ、はるかに太平洋を望むことができます。

子どもたちは、学年ごとににんじんや大豆などを育て、自分たちで調理し、食べものの大切さを学んでいます。アルファベットのマカロニが入った「ABCスープ」「もやしの中華あえ」「揚げパン」が大好きな子どもたち。今日も元気いっぱい「いただきます」のあいさつをして食べています。

フレンチトーストです。学校で作ります。



開校記念日はお赤飯でお祝いしました。



人気メニューを作ってみませんか？

【材料4人分】

- ・ワンタン 48g
- ・豚肉せん切り 32g
- ・にんじん 40g…せん切り
- ・もやし 40g
- ・なると 40g…半月切り
- ・根深ねぎ 40g…小口切り
- ・雪菜 40g…2cm切り
- ・しょうが 2g…すりおろす
- ・中華だし 3.2g
- ・赤みそ 16g
- ・しょうゆ 2g
- ・食塩 1.2g
- ・七味とうがらし 0.12g
- ・ごま油 0.8g
- ・水 480ml

◇ちぢみ雪菜入りみそワンタンスープ◇

【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ② ①に分量の水を加え沸騰させる。
- ③ ②ににんじん、もやし、なると、ワンタン、雪菜、根深ねぎを入れて煮立たせる。
- ④ 調味料で味を整える。



ちぢみ雪菜

「ちぢみ雪菜」って何？

雪菜とちぢみ雪菜の違いはなんでしょう。品種の違いもありますが、ちぢみ雪菜は芽が出揃った後、あえて5℃以下の冷気に10日間以上あてます。冬の冷気にあたることで葉が縮み、甘みが凝縮したちぢみ雪菜になるのです。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台市立川平小学校 | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | 食育の充実を目指した授業と 給食時間の取り組み | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p><栄養教諭による給食時間の指導></p> <p>① 食事マナーの指導 和食の基本的な食事マナーの徹底を図るため、各学級に食器の正しい配置のポスターを配付した。また、日本食の伝統や食器の配置には意味があることを繰り返し伝えた。委員会の活動として、昼の放送で献立紹介や食器の置き方の啓蒙を行った。また、食べる時の姿勢やはしの持ち方などの指導も継続して行った。</p> <p>② 食に関心を持たせる指導 学級を回ったり、ランチルームに出向いたりして、行事食や旬の食材、食育の日に取り上げた献立の意味などを話し、給食に関心を持って食べてもらえるような指導を行った。「ハッピーおみくじ」を各学級に配付し、各学級での活用を図った。</p> <p><学年や学級の実態に合わせた食に関する指導の授業実践></p> <p>① 食事の重要性や健康によい食事の取り方が分かる授業の工夫 「味の秘密を知っているいろんな食べ物に挑戦しよう」 「ごはんのみそしるをつくろう」 「スポーツと栄養の関わり」</p> <p>② 自然の摂理と健康の関わりが分かる授業の工夫 「季節の食べ物を知ろう」</p> <p>③ 栽培・収穫・調理などの体験的な学習<感謝の心> 「おいしいスイートポテトをつくろう」</p> <p>④ 食事のマナーを身につける授業の工夫<社会性> 「おはし名人になろう」「マナーを守って楽しいバイキング給食にしよう」</p> <p>⑤ 郷土料理や地域の産物を知ることのできる授業の工夫<食文化> 「昔から伝わる日本の料理を知ろう」</p> <p><家庭や地域における食への関心を高める取り組み></p> <p>① 給食への関心を高める献立の工夫</p> <p>② 給食だよりやホームページで給食の献立や学校の取り組みを発信</p> <p>③ 授業参観日における食に関する授業の実践</p> <p>④ P T Aや地域の方々を対象にした試食会の実施</p> | | |

<学級担任による給食指導の充実>

1年生の担任として保護者や児童の不安に寄り添った実践を行う。

- ① 安心感と余裕を持って給食を食べる環境作り（給食時間の確保）
- ② 配膳指導の工夫（担任が児童の実態を見取る努力）
- ③ 給食に関心を持ち、楽しく食べさせるための工夫
（献立の意味や食物の栄養の紹介）

<全校での実践>

1年生の取り組みの成果を受け、その効果の大きさから全校での実践も試みた。

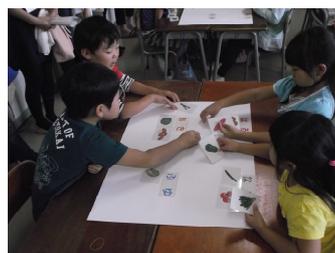
共通理解した3つの柱

- ① 十分な食べる時間の確保のために、12:35~12:40の間に「いただきます」ができるように準備をし、12:40から始まる昼の放送での献立の説明をしっかりと聞く。
- ② 「一食分」を意識した配食をし、一食分に必要な栄養が計算されていることを理解させる。体調などによって量の調節をする時は、担任の指導の下に行う。
- ③ 担任は、児童の様子を見取りながら実践に合わせ個に応じた声かけをする。

<取り組みの成果>

- ① 全校的に食についての関心が高まり、残食が減った。
- ② 各担任の意識が高まり、児童理解が深まった。
- ③ 児童との会話やwebページによる啓発は、家庭での給食や食に関する取り組みの関心を高め、理解を得ることができた。

<授業参観風景>



<特色ある献立例・河北新聞掲載>



東西線青葉山駅にちなんだ献立

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 ふたばエンゼル幼稚園 | | |
| 連携機関・団体 | 仙台市私立幼稚園連合会 | | |
| 取り組みの名称 | 調理体験を通しての食育指導 ～シチュー作りをしよう～ | 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: 5px;">①</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 5px;">②</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 5px;">③</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px; margin: 5px;">④</div> </div> |
| 日時・内容 | <p>1. 日 時 平成27年12月21日(月) 2. 対象者 年長児49名(男児27名・女児22名) 3. 実施内容・ねらい 企業のプレゼント企画で、シチューのルウをいただいた。そこで、友達と一緒に楽しみながら調理体験をすることで、『食べること』に対する関心を高めたいと考え、年長組でシチュー作りを行なった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>① 食育用お話ボードによる導入 シチューを作る前に、シチューに入っている食材や調理方法についてボードを使って導入を行なった。食材への興味を引き出すことができ、調理を楽しみにする姿が見られた。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>②調理 保育者と一緒に、『皮をむく』、『包丁で切る』、『型を抜く』の3つの作業を行なった。下ごしらえした野菜を、子どもたちの前で保育者が実際に調理し、シチューができるまでの過程を知ったことで、幼児の「食べたい」という意欲を引き出すことができた。</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>③いただきます！！ 出来上がったシチューは、昼食時に試食をした。幼児からは「今まで食べたシチューの中で一番美味しい！」という声も聞かれた。この活動を通して、自分たちで調理をすることの楽しさを味わい、さらに食べることへの喜びを感じることができた。</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>学校法人双葉学園 ふたばハイジ幼稚園</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>野菜を育ててみよう！</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>1、 日時 平成27年5月～10月 2、 対象者 全園児 3、 ねらい 身近な野菜を育てることで食物に興味関心を持つ 4、 実施内容</p> <p><5月>苗植え～どんな風に大きくなるのかな？～ 年少組はミニトマト、オクラ。年中組はしそ・きゅうり・なす。年長組はトマト・枝豆の苗を育てることを幼児と話し合いで決め、教師や友だちと共に実際に植え、葉や実がつく過程を観る事で、植物の生長に興味・関心を持つ様子がみられた。</p> <p><7月>収穫～育った野菜を食べてみよう！！～ 5月の苗植えから、毎日交代で水やりをしてきた子どもたち、苗から実になり、色づいていく野菜を見て、喜びながら収穫する姿が見られた。収穫した野菜を給食の時間に出してみると、自分たちで育てた喜びを感じながら食べる幼児の姿が見られた。中には、本来苦手な家で食べない幼児もいたが、みんなと一緒に食べる事で好きになるきっかけが生まれたケースもあり、幼稚園での活動としての意義を感じた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><8月～12月>野菜で遊んでみよう！ 収穫をして実際に食べた後、年少児は野菜スタンプとして活用し、食べる以外の使い方を知る事で、より野菜に親しみを持つ事ができた。年中児は園内の畑に限らず、いも掘り遠足で掘りたいもの観察画を描き、年長児は秋に社会見学でスーパーへ行き、旬の食べ物であるサンマを購入し、実際に触ったり、においを嗅いだりしながら観察画を描いた。このように、幼児自信の手で苗から野菜を育て、収穫までの喜びを知ったことで、野菜に限らず、様々な食物に興味関心を持つ事ができた。</p> <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 | 学校法人菅原学園 こどもの国幼稚園 | | |
| 連携機関・団体 | 仙台市私立幼稚園連合会 | | |
| 取り組みの名称 | 食への興味や関心を深めるための 指導について探る | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>○『食育掲示板』の作成・掲示（5月） 旬の食材や給食ができるまでの過程や畑の様子などを写真と文章でまとめて掲示し、園児に紹介した。（随時更新して掲示）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>○給食業者との交流会（7月）…全園児218名対象 給食委託業者の栄養士さんを招き、給食作りに使用している道具のことや栄養について、栄養士さん方の思いを園児に向け話していただいた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>○畑での栽培（4月～8月） 園敷地内と近隣の畑で野菜を栽培（種蒔き、水やり、草とり）し、園児が実際にいただく。 ☆野菜の種類（園行事における用途） じゃがいも（カレー）、玉ねぎ（カレー）、きゅうり（漬物）、トマト（スープ）、さつまいも（やきいも）、その他季節の野菜</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>○その他通年で行なっているもの バランスよく食べることの大切さや、それぞれの食材が身体に与える影響について、絵本や三食食品群のボードなどの視覚教材を用いて園児に伝えている。</p> | | |

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台市保育所連合会給食会委員会 | | |
| 連携機関・団体 | 仙台市ガス局営業推進部営業企画課 | | |
| 取り組みの名称 | 仙台市保育所連合会調理実習 「子供が喜ぶ大豆製品を使ったメニュー」 | 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 保育所給食の中により多く「大豆・大豆製品を使用した献立」をとり入れるため、新しいメニュー、調理方法を知り、献立作成に活かし、実践につなげる。</p> <p>2. 講師 仙台市ガス局営業推進部営業企画課 ガスサロン栄養士</p> <p>3. 実施日 平成27年8月25・26日、9月8・9日 13:30~17:00</p> <p>4. 対象者 仙台市の認可保育所（園）の給食担当者（仙台市保育所連合会）</p> <p>5. 参加人数 63名</p> <p>6. メニュー ・黒豆とジャコの炊き込みご飯 ・豆乳とん汁 ・おからナゲット ・グリル野菜と豆のゴマサラダ ・鮭ときのこのお豆腐グラタン ・はちみつレモンケーキ</p> <p>7. 実習の様子 ・初めて使用する豆の種類について、説明をきいて使用方法などを学びながら実習することができた。 ・調理はグループ毎に協力し合いスムーズに進め、試食の時間には参加者どうし情報交換をしながら交流を深めている様子が見られた。</p> <p>8. 参加者の感想 ・保育園（所）の給食献立の中に取り入れやすいメニューであった。 ・大豆以外の豆を使ったメニューや豆乳を使った献立は、乳アレルギーのある児でも食べられるので、参考になった。</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 | 特定非営利活動法人仙台・みやぎ消費者支援ネット | | |
| 連携機関・団体 | 無 | | |
| 取り組みの名称 | 「こころとからだにいい食のおはなし」と調理実習 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>【開催日時】 平成27年12月3日(木) 10:30~13:30</p> <p>【対象者】 成人 参加者数 12名</p> <p>【内容】 講話「こころとからだにいいおはなし」</p> <p>○消化のメカニズムと酵素について</p> <p>消化のメカニズムとして、腸内細菌が豊富で元気に活動していると幸せ物質セロトニン、ドーパミンが脳へ「幸せ感」「健康感」に満たされていることを伝えます。活動が低下すると脳まで老化させてしまい「うつ病」や「自殺」が増えることが報告されており、ストレスが高まると腸内細菌が減ってしまうといえます。ストレスをためない食べ方や生き方を取り入れましょう。</p> <p>○女性ホルモンについて</p> <p>東洋医学では、「腎」は生命力の源といわれています。女性は40歳前後から女性ホルモンの減少により身体の小さなトラブルや不快症状が出始めるといえます。ホルモンを増やす事はできないがホルモンの力をあげることはできます。腰回りには子宮、膀胱代謝、生殖機能やホルモン、免疫、自律神経等生命エネルギーの素が集まっています。これらを東洋医学では、「腎」と呼び、女性の生命力は腎力によって決まります。</p> <p>女性ホルモンの力をアップするためには、身体を冷やす食物、肉、乳製品の摂り過ぎに注意し、化学物質の添加物を避け、血液サラサラ質のよい油、腸を元気にする発酵食品等を摂るようにするとよいでしょう。</p> <p>心や身体にいいことはできる範囲で頑張りすぎずに継続を…「笑い」は卵1個分の栄養があるといえます。</p> <p>「調理メニュー」：鶏の滋養スープ、蒸し野菜の温サラダ、洋ナシとリンゴの赤ワイン、エビス風味のコンポートバルサミコソース、豆乳のシーザードレッシング、梅しょうが番茶</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 | 仙台市地域活動栄養士会 | | |
| 取り組みの名称 | 料理教室「ワンプレートで和のごはん」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>日時・会場・参加人数</p> <p>①1月16日(土)みやぎ生協幸町店：12人 ②1月17日(日)みやぎ生協明石台店：10人 ③2月3日(水)みやぎ生協鶴ヶ谷店：13人 ④2月8日(月)みやぎ生協太子堂店：11人 ⑤2月23日(火)みやぎ生協榴岡店：7人</p> <p>メニュー</p> <p>①肉まきおにぎり、②トッピングみそ汁、③白菜の柚子おろし和え、 ④かぼちゃの和風サラダ、⑤りんごのコンポート、⑥野菜の簡単即席漬け</p> <p>日本型食生活を普及し実践する人を増やすことを目的として、仙台市地域活動栄養士会から講師の派遣とメニュー提案をご協力いただき、料理教室を開催しました。和食の基本「だし」のとり方や減塩、主食の大切さなどを学習しながら、ワンプレートに彩りよく並べて、一汁三菜でバランスのとれた「日本型食生活」を学び味わいました。参加者からは、「だしを取った味噌汁、改めて日本食の良さを感じました」「家でも和食をもっと作りたいたいと思いました」と好評いただき、日本型食生活の理解と実践を広めることができました。</p> | | |
| |  |  | |
| | <p>左) だしのとり方をデモンストレーションをしながら説明いただきました。</p> <p>右) 彩り鮮やかに、和のワンプレートが出来上がりました。</p> | | |

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|----------------|--|---------------------------|--------------------|
| <p>主体名</p> | <p>生活協同組合あいコープみやぎ</p> | | |
| <p>連携機関・団体</p> | <p>遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン</p> | | |
| <p>取り組みの名称</p> | <p>GMO（遺伝子組み換え作物・食品）フリーゾーン運動</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>2015年5月13日 GMナタネ調査隊（仙台港）参加14名 2015年5月21日 GMナタネ調査隊（石巻港）参加10名 GM作物輸入にともないこぼれ種によるGMナタネの自生が各地で発見されています。食糧輸入の問題を知る一環として組合員・提携生産者による自生調査に取り組み、交雑リスクの低減をアピールしました。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>検体の採取活動 5月13日 仙台港付近</p> </div> </div> <p>2015年7月8日 GM（遺伝子組み換え）食品学習報告会 参加47名（組合員、職員、提携生産者） 自生調査により石巻港付近で除草剤耐性の遺伝子を持つナタネを発見したことを報告するとともに、遺伝子組み換え作物・食品の現状について学ぶ学習会を開催しました。「遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン」代表の天笠啓祐氏を講師に招き、世界でのGM作物の作付状況、輸入されたGM作物がどのような食品に使用されているか、GM食品の表示制度の国際比較、GMO農業やGM食品がどのように問題にされているかなどを学びました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>講師の天笠啓祐氏</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>会場の様子</p> </div> </div> | | |

2015年9月6日エコフェスタに参加GMナタネ自生調査報告を展示



エコフェスタに出店し、GMナタネ自生調査結果の展示を行い、GMOフリーゾーン運動について市民に紹介しました。

2015年9月16日 「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」
石巻上映会 参加 14名（組合員、生産者）

2015年9月17日 「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」
仙台上映会 参加82名（組合員、生産者）

遺伝子組み換え作物が農業や食品にどのような意味を持つのか取材したアメリカのドキュメント映画を石巻と仙台で開催しました。両日ともに「遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン」代表の天笠氏が来場者との質疑応答を行いました。

GMOフリーゾーン宣言サポーター登録の呼びかけ

遺伝子組み換え作物をつくらないことを宣言した生産者を応援するGMOフリーゾーン宣言サポーター登録を組合員に呼びかけ、401名の登録が行われました。

2015年12月～2016年3月 GMOフリーゾーンマークの設置
GMOフリーゾーン宣言を行った生産者が、フリーゾーンを示す屋外看板を設置しました。



七郷クローバーズ
ファーム



迫ナチュラルファーム
自然村



大郷グリーン
ファーマーズ



高橋徳治商店



J A加美よつば

2016年1月27日 Non-GMOでダイエット

手島奈緒氏講演会 参加 52名(組合員)



「いでんしくみかえさくもつのない
せいかつ(雷鳥社刊)」著者の手島氏
を講師に招き、講演会を開催しまし
た。原材料の素性を知り起源原料も
吟味して食材を選ぶことの大切さを
学びました。

講師の手島奈緒氏

2016年2月27日 「遺伝子組み換えルーレット～私たちの生命のギャンブル」上映会 参加87名(組合員、一般)



アメリカにおけるGM食品の表示
を求める市民活動を追ったドキュ
メンタリー映画の上映会を開催し、
健康や食料主権を守る基礎となる
消費者の知る権利の大切さについ
て学びました。

2016年3月5日 GMOフリーゾーン全国交流集会 in みやぎ
全国でGMOフリーゾーンに取り組む消費者団体、生産者団体などから2
40名が集まり、「持続可能な豊かな地域づくり」をテーマとして全国交流
集会が開催されました。あいコープ組合員、提携生産者も多く参加しまし
た。



加美町の猪股洋文町
長から来賓挨拶を頂
きました。



天笠啓祐氏（左）、風見正三宮城大学教授（中央）、三浦隆弘氏（右）の三氏から基調報告を受けて、会場と熱心な質疑が行われました。



フリーゾーン欧州からのビデオメッセージ



ロビーでは、GMOフリーゾーン宣言をした生産者がネオニコチノイド系農薬フリーのお米を展示販売しました。

【生協機関紙あいあいあい連載コラム「GMって何が問題」】

- ①世界で一番遺伝子組み換えを食品を食べているのは日本人かもしれない
- ②GMナタネ調査隊石巻港でGMナタネ発見！
- ③GM作物栽培によって農薬使用量が増え、健康被害も出ている
- ④「いのち」にも特許！？
- ⑤遺伝子組み換えサーモンの販売がアメリカで認められる
- ⑥ハワイで実験圃場周辺の子供達に健康被害が起こっている
- ⑦冬の石巻港付近でGMナタネを発見

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>仙台市宮城食生活改善推進委員会</p> | | |
| <p>連携機関・団体</p> | <p>仙台市宮城総合支所保健福祉課， 吉成市民センター連携事業</p> | | |
| <p>取り組みの名称</p> | <p>地産地消で郷土料理 (地産地消おとなの料理と食育講座)</p> | <p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p> | <p>① ② ③ ④</p> |
| <p>日時・内容</p> | <p>地産地消で郷土料理の講師を食改員で頑張りました。</p> <p>【日 時】 第1回 平成27年7月16日(木) 第2回 平成27年9月10日(木) 第3回 平成28年1月21日(木)</p> <p>【場 所】 吉成市民センター</p> <p>【対 象】 吉成市民センター公募 各回15名参加</p> <p>【スタッフ】 食改員7名，栄養士，第1回は市民センター職員も参加</p> <p>【内 容】 調理実習，食育講話(宮城総合支所保健福祉課栄養士)</p> <p>○第1回実習献立 たけのこご飯，きょうり引き，きゅうり引き，凍み豆腐のだし浸しみょうが汁</p> <p>○第2回実習献立 おくずかけ，なすのずんだ和え，蒸し鶏のサラダ，しそ巻，たたきごぼう</p> <p>○第3回実習献立 はっと汁，田作りごぼう，いろいろな野菜の浅漬け，がんずき</p> | | |



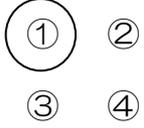
食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|--|---|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台市秋保食生活改善推進員会 | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | 肥満予防講習会 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>【日 時】 平成 28 年 2 月 3 日 (水) 9:40~13:00</p> <p>【対象者】 あきう幼稚園の保護者 (15 名参加)</p> <p>【場 所】 秋保総合支所分庁舎</p> <p>【内 容】 ①「自分の適正体重を知ろう」という事で、各自適正体重の計算式を説明し、「BMI22」を基準として自分の肥満度をチェックしました。大変満足の様子でした。</p> <p>②栄養バランスとしては、主食は 3 食欠かさず。副菜では野菜をたっぷり。主菜は摂り過ぎに注意。果実や牛乳・乳製品は毎日欠かさず適度に摂りましょう、と説明して調理実習をしました。</p> <p>○実習献立 ごはん、チキンのオリーブオイル焼き、白菜のサラダ、小松菜の中華炒め えのき茸のすまし汁、コーヒーゼリー、みかん (536 kcal 塩分 3.3g)</p> <p>○感想 参加者全員が「栄養バランス」と「減塩」のコツを教わったので、気を付けて食事作りに頑張っていきます、と言ってくれたので、私達食改員も大満足でした。今後もより一層頑張っていきたいと思います。</p> | | |
|  | | | |

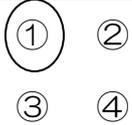
食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|---|
| 主体名 | 公益社団法人 宮城県栄養士会 | | |
| 連携機関・団体 | 歯科医師会・薬剤師会・看護協会・健康運動指導士会・歯科衛生士会・臨床検査技師会・柔道整復師会・理学療法士会・仙台市介護予防団体・食と健康の関連企業 | | |
| 取り組みの名称 | 平成 27 年度 「第 12 回いい日いい汗栄養まつり」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 |  |
| 日時・内容 | <p>日 時 平成 27 年 11 月 8 日 (日) アエル 5F 多目的ホール 11 時～16 時</p> <p>参加人数 受付人数は 475 名スタッフ 125 名の合計 600 名</p> <p>内 容 テーマ「めぞそう！健康な毎日のための食生活～バランスの取れた食事と運動・禁煙～」を掲げました。今年は、昨年よりも 2 週間早い開催となりましたが、多くの県民の皆様の参加で盛大に終了することが出来ました。</p> <p>テーマであります～バランスの取れた食事と運動・禁煙～に合わせ、食について、歯科医師会・歯科衛生士会・臨床検査技師会・栄養士会が、運動は健康運動療法士・柔道整復師会・理学療法士会が、禁煙について看護協会・薬剤師会が担当し、健康な毎日を目指すことが出来るよう、県民の皆様に情報提供をすることが出来ました。又毎年、ご協力いただいている「一目ぼれのおにぎり」「仙台味噌の味噌汁」「米粉パンや米粉クッキー」も栄養まつりを盛り上げていただいているかなめです。県民の健康・食生活の見直しを計り、健康づくりに必要な情報提供と食育の推進活動を実施しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="391 1288 715 1556">  </div> <div data-bbox="715 1288 1050 1556">  </div> <div data-bbox="1050 1288 1428 1556">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="523 1570 922 1648" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>理学療法士の「モリモリ！体操」</p> </div> <div data-bbox="986 1570 1366 1648" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>食育ステージ「減塩あと3g」</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="391 1668 753 1937">  </div> <div data-bbox="753 1668 1120 1937">  </div> <div data-bbox="1120 1668 1428 1937">  </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 | 公益社団法人 宮城県栄養士会 | | |
| 連携機関・団体 | キューピー株式会社 | | |
| 取り組みの名称 | 平成 27 年度 「第 12 回 県民健康づくり公開講座」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 |  |
| 日時・内容 | <p>日 時 : 平成 27 年 11 月 8 日 (日) アエル 6 F セミナーホール 13 時 ~ 14 時</p> <p>参加人数 : 合計 189 名</p> <p>講演内容 演題 「調理の工夫でおいしく減塩」</p> <p>講 師 : キューピー (株) 研究開発本部技術研究部 健康栄養研究部 庄司龍市先生</p> <p>宮城県の塩分摂取量は平成 22 年 男性 11.9g 女性 10.4g で平成 24 年度の国民栄養調査では、男性が全国ワースト 14 位、女性も全国ワースト 8 位の成績です。宮城県が掲げている塩分摂取量は男性 8g 未満、女性 7g 未満です。塩分の摂り過ぎは、高血圧を招き、生活習慣病である、心疾患や脳血管疾患を増加させます。宮城県の状況と減塩の工夫と上手な調味料の使い方などのお話を面白く講義してくださいました。又会場からの質疑応答も多く、民皆様の健康への関心が高いことを実感、改めて知りました。</p> <p>これからも、宮城県栄養士会は、このような健康増進活動を進めて行きたいと思えます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="395 1272 794 1525">  <p data-bbox="451 1547 624 1581">庄司龍市先生</p> </div> <div data-bbox="810 1272 1220 1525">  <p data-bbox="847 1547 1158 1581">宮城県栄養士会 南会長</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="395 1603 743 1856">  <p data-bbox="424 1883 735 1917">会場の様子 前列方 ①</p> </div> <div data-bbox="804 1592 1150 1836">  <p data-bbox="817 1883 1128 1917">会場の様子 後列方 ②</p> </div> <div data-bbox="1161 1615 1469 1839">  </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>仙台白百合女子大学①</p> | | |
| <p>連携機関・団体</p> | <p>オジマスカイサービス穂野かとの共同事業</p> | | |
| <p>取り組みの名称</p> | <p>女子大生考案「秋の味覚・地元野菜や魚介類を取り入れた弁当」企画販売</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>仙台白百合女子大学健康栄養学科高澤ゼミ生が考案し、オジマスカイサービス穂野かさんが作製した秋の味覚弁当3種を販売させていただきました。宮城県の復興の一助となるために地元の旬の野菜類を使用し、一般の方々からだにやさしい弁当を提供することを目的に企画いたしました。3種類のお弁当には旬の野菜や果物、鮭などを取り入れ、食品添加物をできるだけ加えない、塩分控えめなメニューに仕上げました。</p> <p>販売期間、場所等は以下のとおりです。 販売期間：平成27年10月5日(月)～17日(土) 販売時間：11時から 販売場所：泉中央セルバ地下1F 穂野か 販売数：秋晴れ弁当、紅葉のたより弁当、秋まんさい弁当の各15食</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>秋晴れ弁当</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紅葉のたより弁当</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>秋まんさい弁当</p> </div> </div> | | |

食育推進事業取り組み事例

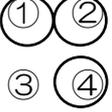
仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台白百合女子大学② | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | 食育講座「ひとり暮らしの簡単レシピー残ったご飯をどう使うー」 | 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27年5月30日(土) 10時から 場所 仙台白百合女子大学調理実習室 参加人数 37名</p> <p>目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ひとり暮らしの学生を対象に、日々の食事の仕方について食事バランスガイドなどを紹介しながら食生活の基本を知る ②いつも余りがちなご飯を利用し、美味しく頂くための料理法を知り食生活に生かす ③天然素材からだしをとり、その味を知る ④近ごろ地震や火山の噴火などがおきていることから、非常時の備えについて意識を高めるとともに節水調理法も学ぶ <p>講座内容</p> <p>混ぜご飯やライスコロッケ、暑い時期の食欲が落ちた場合を想定したライスサラダ、そして非常時の節水調理法としてビニール袋でアルファ米を使ってカレーピラフを実習してもらいました。さらには、現代ではだしの素を使用して味噌汁や煮物などを作っていることが主流であることから、天然のだし素材である煮干の使い方やだしのとり方、そしてそのうま味成分を味わってもらうために、一般的な豆腐となめこの味噌汁も献立の中に組み込みました。</p> <p>参加者は、主に1年生が多く、アレンジしたご飯をおいしくいただくことができ、残ったご飯を利用して自宅でも作ってみたいと意欲的でした。また、煮干だしを味噌汁に使用することによって、本物の味を味わい、市販の素との違いを知ることができたようでした。さらに、アルファ米についても関心を寄せ、非常時のために備蓄しておくことも意識づいたようでした。</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 | 仙台白百合女子大学③ | | |
| 連携機関・団体 | 味の素株式会社 | | |
| 取り組みの名称 | 健康支援事業「ひとと地域を元気に。～おいしく、楽しく、健康に～心と食の復興」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 |  |
| 日時・内容 | <p>仮設入居者対象のボランティアも兼ねながら、日頃の食生活の見直しや健康相談等を受けて料理講座を行いました。年に20回ほど開催しました。その内容の一部を紹介します。</p> <p>日時 平成27年7月1日(水) 10時から 場所 扇町1丁目仮設住宅内集会所 参加者 仮設住宅に住んでいる方15名(40～70歳代男女) 内容</p> <p>「発酵食品を使って」をテーマとして開催し、メニューは塩麴入りご飯、鯖の照り焼き黒酢風味、生姜の味噌漬け、納豆汁、プラマンジェでした。昼食後は、日本の食生活変遷と今日の食の問題を取り上げ、これからの食生活のあり方について、またテーマである発酵食品の種類と働きについて学習してもらいました。特に発酵食品についての質問が飛び交い、和気藹々とした雰囲気の中で講座は終了しました。</p> <p>塩麴は一時的にブームとなり、多くの家庭で利用されていましたが、今では冷蔵庫に残ったままになっているようでした。参加者らは今回ご飯に入れて炊く方法を学ぶことができ、早速試してみたいと意欲的でした。</p> <div data-bbox="454 1456 1372 1691" style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>日時 平成27年8月26日(水) 10時から 場所 東松島町1丁目仮設住宅内集会所(宮戸小学校校庭) 参加者 仮設住宅に住んでいる方10名(40～70歳代男女)、 大学生ボランティア5名、社会協議福祉関係2名 ここでは備蓄できる食材を使って非常時を想定した内容で行いました。</p> | | |

メニューは、イモと豆のご飯（鍋で炊く方法を利用）、おくずかけ、わかめとまぐろの和え物、フルーツの寄せものでした。イモはサツマイモを、豆とまぐろは缶詰品を、わかめは乾燥品を使用しました。おくずかけは、宮城県の郷土料理である具たくさんの汁物で、炊き出しにも利用できるものとして取り上げました。一食あたりのエネルギーは579Kcal、塩分は2.5gに抑えることができ、非常時の食を想定してもビタミンやミネラル、食物繊維が十分に摂取できる内容となりました。この日は気温が低く、雨混じりの天気で肌寒かったので温かい汁物が好まれました。初めて鍋でご飯を炊くことを経験された方もいらっしや、鍋で炊く方法を伝授できたことはよかったと思います。

食後に、「十五夜」のことについて話を加えたところ、かなり興味を持ってくださり、会は盛りあがりました。参加者のみなさんは、お腹も心も満たされたようでまたの機会を楽しみにしているようでした。

ここの仮設住宅は小学校の校庭に併設されており、小学校自体が3月で閉校し、別の小学校と統合する計画になっていました。これにあわせて仮設住宅もなくなり入居者の方々は復興住宅に移転することになっているようでした。



ボランティア学生たちとともに楽しく非常食を調理

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④ | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | みやぎ県民大学講座「実践的な減塩法で健康増進」 | 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27年8月6-8日(3日間)</p> <p>場所 仙台白百合女子大学調理実習室</p> <p>目的 高血圧などにかからないよう、健康増進のために食塩の摂り過ぎを防ぐことが重要です。一般市民の方々を対象に、おいしく、無理なく食塩量を抑える食事について考えるとともに、実際に減塩食について演習や味覚検査、実習を加えた講座を開催する。</p> <p>内容</p> <p>塩は血圧と密接な関係があるといわれ、摂りすぎると血液中のナトリウムの濃度が高くなって中枢神経に働いてのどが渇き、私たちは水分を摂りたくなります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなります。つまり、塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、血圧が高くなります。この状態(高血圧)が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、いわゆる高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、塩分の摂り過ぎは腎結石や骨粗鬆症、胃がんなどの病気にも関係しています。このように塩は悪者扱いされていますが、摂り過ぎの継続さえしなければよいのです。塩を構成しているナトリウムには次のような重要な生理作用をもっています。</p> <p>①体液の浸透圧の維持 ②血液のpHの維持 ③消化液の成分 ④神経伝達に関わっている ⑤栄養の吸収に関わっている ⑥熱中症予防 などです。そして私たちが料理をおいしくいただくためには食塩はなくてはならない調味料です。よく食塩は美味しくもなるが不味くもなるといわれています。ちょっと食塩を加えただけでうま味が増して美味しくいただける場合もあれば、入れすぎたら塩味が強すぎて不味くもなりますので、その塩加減が大切になります。普段の料理に加える食塩を無理なく控えるための工夫は、酸味やだしをきかせたり、香りや香辛料を上手に活用したりすることがよく知られています。講座では実際にだしや酸味をきかせた場合などはどのように美味しくいただけるのか普段の料理と比較し、そしてどの程度食塩を減らすことができるのかについて学習してもらいました。</p> <p>参加者からは、「今回の料理の比較によって味の感じ方の違いを知ることが</p> | | |

できた」、「減塩するために酢やだしのうま味をきかせた料理の美味しさがわかったので自宅でも実践したい」、「減塩法でこれからも健康的に過ごしたい」などの感想を聞くことができました。



実習の様子



自分の家の汁もの塩分測定

今回の献立（写真中央）の結果は次の通りでした。

生姜ご飯：同じ塩の量を用いて、米に加えて炊き込んだ飯の場合と後から表面にまぶした飯の場合の塩味の違いでは、表面にまぶした方が塩味は強い。すなわち表面にまぶす方が、塩分を多少減らすことができる。

かき玉汁：かつお節2%だしの場合と4%だしの場合では、4%だしの方が0.2gの塩を減らすことができる。

鯖の照り焼き：照り焼き調味料における食酢添加の有無では、添加した方が0.1gの塩を減らすことができる。

高野豆腐の含め煮：煮汁にだし汁（2%かつお節）使用した場合と豆乳を使用した場合では、豆乳を使用した方が0.1gの塩を減らすことができる。

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① | | |
| 連携機関・団体 | — | | |
| 取り組みの名称 | 消費生活情報誌「ゆたかな暮らし」 | 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>「食品表示法」の施行（平成 27 年 4 月 1 日）を受け、法律改正のポイントなどについて、消費者に情報提供することを目的として、当センターが作成する情報誌に全 4 回のシリーズで掲載した。</p> <p>○発酵部数 9,000 部</p> <p>○発行回数 全 6 回（5 月、7 月、9 月、11 月、1 月、3 月）</p> <p>○配布先</p> <p>市民センターや図書館、地域包括支援センター、学校、警察、消費生活パートナー、関係諸団体</p> <p>○内容</p> <p>①7 月号</p> <p>「新しい食品表示制度～シリーズ第 1 回～」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新しい「食品表示」に切り替わる時期について <p>②9 月号</p> <p>「新しい食品表示制度～シリーズ第 2 回～」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機能性表示制度について <p>③11 月号</p> <p>「新しい食品表示制度～シリーズ第 3 回～」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー表示の変更点について <p>④1 月号</p> <p>「新しい食品表示制度～シリーズ第 4 回～」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加工食品の栄養成分表示の変更点について <p>消費生活情報誌「ゆたかな暮らし」</p> | | |



安全・安心ドピックス2 **新しい食品表示制度～シリーズ第1回～**

平成27年4月1日に「食品表示法」が施行されました。
 これまで、食品衛生法、JAS法及び健康増進法と目的が異なる3つの法律がそれぞれに食品表示に関する一般的なルールを定めていたため、複雑で分かりにくい制度になっていました。食品表示法は、この3つの法律の「食品の表示」に関するルールを整理・統合したものです。

すぐに新しい表示に切り替わるの？
 加工食品と添加物は5年間、生鮮食品は1年6か月の間、以前の制度に基づく表示を認める猶予期間が設けられています。この猶予期間は、商品や包装ラベルなどの在庫を無駄なく活用しながら、新しい表示の準備をするための期間です。そのため、すべての食品において表示が切り替わるのは猶予期間が過ぎてからとなります。

9月号では「主な変更点」をご紹介します！

安全・安心ドピックス1 **新しい食品表示制度～シリーズ第2回～**

「機能性表示制度」が創設されました！

機能性（お腹の調子を整えます）など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）食品の機能のことで表示することができる食品は、国が個別に許可した「特定保健用食品（トクホ）」と国の規格基準に適合した「栄養機能食品」に限られていましたが、平成27年4月1日より、「機能性表示食品」が加わりました。「機能性表示食品」を正しく理解し、自分に必要な食品を選択することで、バランスの良い食生活を心がけましょう。

機能性表示食品とは？
 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。
 販売前に、安全性及び機能性の根拠に関する情報を消費者庁長官に届け出されたものではありませんが、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

「表示」の内容は？
 食品のパッケージの表側に「機能性表示食品」と書かれており、消費者庁長官に届け出た届出表示が書かれています。
 また、裏側には、一日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取上の注意、事業者の電話番号などが書かれています。

「機能性表示食品」は医薬品ではありません！
 疾病の診断、治療、予防を目的としたものではなく、また、疾病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む）、授乳婦を対象に開発されたものではありません。

安全・安心ドピックス1 **新しい食品表示制度～シリーズ第3回～**

アレルギー表示が変わりました

製造・加工・輸入された加工食品の原材料等に、アレルギー症状を引き起こす物質（以下、アレルギー物質）が含まれている場合に、これを表示する制度がすでに始まっていましたが、新しい食品表示制度の施行により、アレルギー表示の方法についても変更がありました。主な変更点についてご紹介します。

▼原則として、個別表記に変わります。

<個別表記の例> ※ 部分がアレルギー表示

| 名称 | 洋菓子 |
|------|--|
| 原材料名 | 単チョコレート（バーム油（大豆を含む）、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング（牛肉を含む）、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩 |
| 添加物 | ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料 |

▼一括表示をする場合は、使用されたすべてのアレルギー物質がまとめて表示されます。

<一括表示の例>

| 名称 | 洋菓子 |
|------|---|
| 原材料名 | 単チョコレート（バーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆を含む） |
| 添加物 | ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料（一部に大豆、乳成分を含む） |

▼▼▼表示されるアレルギー品目▼▼▼
 必ず表示される7品目（特定原材料）
 卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに
 表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）
 いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・ヤママモ・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

▼特定加工食品及びその拡大表記が廃止されます。

<特定加工食品の例>

| 旧表記 | 新表記 |
|-------|---------------|
| 生クリーム | 生クリーム（乳成分を含む） |
| マヨネーズ | マヨネーズ（卵を含む） |
| パン | パン（小麦を含む） |

※特定加工食品：表記として特定原材料名又は代替表記を含まないが、一般的に特定原材料等を使った食品であることが予測できると考えられてきたもの。

※詳しくは、消費者庁ホームページ（以下FURL）をご覧ください。 <http://www.caa.go.jp/foods/index3.html>

くらしの安全・安心ドピックス2 **新しい食品表示制度～シリーズ最終回～**

加工食品の栄養成分表示が義務化されます。

容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されるようになります※。

※栄養成分の表示の省略が認められているもの
 ①表示可能面積が小さいもの
 ②酒類
 ③栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
 ④極めて短時間で原材料が変更されるもの
 ⑤小規模事業者が販売するもの

ナトリウムの量は、消費者にとって分かりやすい「食塩相当量」で表示されます（ナトリウム塩を添加していない食品にのみ、ナトリウムの量を併記することができます）。

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 | 仙台市市民局市民協働推進部消費生活センター② | | | | | | |
| 連携機関・団体 | — | | | | | | |
| 取り組みの名称 | 消費者教育ウェブ教材「伊達学園」 「授業でござる」 | 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>○事業のねらい</p> <p>学校における消費者教育の推進を目的として、原案作成の段階から現場の教員が制作に携わったコンテンツ「授業でござる」を、消費者教育ウェブ教材「伊達学園」上に掲載した。「授業でござる」では、小学校高学年の児童が、生活とお金についての考え方やかしこい買い物の仕方等について、クイズやシュミレーションゲームを通して楽しく学習できる。</p> <p>コンテンツ中の第3話では、仙台名物「いも煮」の材料をスーパーマーケットに買い物に行く内容となっており、消費期限などの表示をよく確認し適切に購入できる知識を習得するほか、地元の食や伝統野菜に親しみながら、地産地消の考え方を学ぶことができる。</p> <p>○コンテンツ「授業でござる」 (第3話 買い物修業! の巻)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="459 1167 927 1417">  </div> <div data-bbox="965 1178 1286 1249"> <p>←仙台名物「いも煮」の材料を買いに行きます。</p> </div> </div> <p>仙台白菜や仙台曲がり→ねぎについて知ることができます。</p> <div data-bbox="879 1417 1380 1630">  </div> <p>○消費者教育ウェブサイト「伊達学園」</p> <p>幼児から高校生・若者まで成長過程に応じた年代ごとの学習コンテンツなどで、消費者トラブルに遭わないための心構えや対処法を学ぶことができる。</p> <p>http://dategakuen.com/</p> <div data-bbox="935 1742 1321 1984">  </div> | | | | | | |

食育推進事業取り組み事例

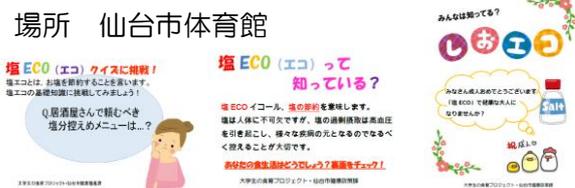
仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 局・区・課名 | 仙台市市民局市民協働推進部消費生活センター③ | | |
| 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 | ① ② ③ ④ |
| 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27年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成27年10月28日（水）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 84名</p> <p>○テーマ 味噌の知識をまるごと吸収！</p> <p>～『こうじ』に触ってみませんか？～</p> <p>○講師 合資会社 亀兵商店 代表社員 亀田 治 氏</p> <p>○内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 合資会社亀兵商店と仙台みその歴史 2 みその起源と作り方や種類 3 みそ汁の抗酸化性について 4 さまざまなみその試食 <p>身近な食材である「味噌」を通じて、原材料の生産地や製造工程、品質表示や流通経路に至るまで、食品を選択する際の情報や、「仙台味噌」の歴史と、味噌製造の要とも言える「こうじ」に実際に触っていただき、発酵食品の栄養成分についても学んでいただき、体感型の講座を開催した。</p> <p>当日は、「こうじ」のほかに発酵段階の異なる仙台味噌や、麦味噌や大豆味噌など、講師の方にお持ちいただき、それぞれの香りと味の違いを参加者に実感していただいた。参加者からは「仙台味噌のパワーが思っていた以上だったので、今までより沢山食べてみたいです。」などの声をいただき、「味噌の歴史を初めて聞き、良かったです。」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 | 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を浸透させ、食への関心を高めることをめざして、平成22年度から行っている取り組みです。</p> <p>【今年度のねらい】</p> <p>若い世代への「塩エコ」（塩分摂取を控えること）啓発方法を検討し、活動を行う。</p> <p>1. プロジェクトメンバー</p> <p>○参加大学 宮城学院女子大学，仙台白百合女子大学，東北生活文化大学 ○プロジェクトメンバー 10名</p> <p>2. 活動内容</p> <p>(1) 企画会議 12月～3月 月1回 計4回</p> <p>(2) 「塩エコ」ロゴマークの作成</p> <p>「塩エコ」事業推進のシンボルマークとして、啓発用の媒体等に共通で使用できる「塩エコ」のロゴマークを作成しました。</p>   <p>(3) 成人式での啓発活動</p> <p>仙台市成人式会場に開設する健康づくりに関するブースにて、「塩エコ」に関する情報の掲示と、「塩エコ」の知識を載せたミニリーフレット（3種類）を挟み込んだポケットティッシュを配布しました。</p> <p>日時 平成28年1月10日（日） 場所 仙台市体育館</p>   <p>① ② ③</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所生活衛生課 | | |
| 連携機関・団体 | 仙台市経済局農林部農業振興課 | | |
| 取り組みの名称 | せんだい食の安全情報アドバイザーによる農業生産現場の見学 | 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>市民への食品衛生普及活動を担う人材の育成を目的として選任された「せんだい食の安全情報アドバイザー」が「地産地消推進サポーター」と連携して、生産現場での食材の安全性を確認し、これを広くPRするなど地産地消を積極的に推進することを目的としました。</p> <p>○実施概要</p> <p>開催日：10月28日</p> <p>開催場所：市内の農場</p> <p>（経済局農林部農業振興課の事業である「地産地消推進サポーター」に登録している生産農家の農場）</p> <p>参加者：せんだい食の安全情報アドバイザー 10名</p> <p>実施内容：</p> <p>①栽培中の作物の見学</p> <p>②農薬の管理・使用方法等についての説明</p> <p>③収穫体験</p> <p>実際に農作物を生産している現場を見学し、農薬の管理方法及び使用方法等の実態を確認することで、生産現場における食品の安全性確保対策について理解を深めました。</p> <p>参加者からは「農薬について、慎重に使われていることが分かった」、「農薬に対する過剰な偏見は、直接農家の方のお話を伺うことで解消されるのではないか」等の声が聞かれました。</p> <p>実施内容については、せんだい食の安全サポーター会議や、市ホームページ上で報告しました。</p> | | |
| |   | | |

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|--|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台市子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 湯元保育所 | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | 凍み大根作り | 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 27 年 12 月 22 日（火）</p> <p>【場 所】保育室</p> <p>【対象者】4・5 歳児 21 名</p> <p>【ねらい】畑での収穫を喜びながら、調理活動に携わる昔ながらの長期保存方法など、伝承文化を知る</p> <p>【内 容】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 子ども達が、園庭の畑で育てた大根を収穫し、皮むき器で自分で大根の皮をむく。 ② 子ども達の目の前で、大根をゆでる。 ③ 大根をゆでている間、子ども達はわかめや干し椎茸等の乾物（乾燥したものと水で戻したものを）触ったり、匂いを嗅いだりして比べる。 ④ ゆでた大根に子ども達が箸で穴をあけ、ひもを通し、約3週間干す。 ⑤ 当日は保育室でお湯で戻すところを見せて、給食で凍み大根の煮物を味わう。 <p>【感 想】</p> <p>収穫物の大根を使用することで、凍み大根作りに期待を膨らませていた。皮むき器を使って皮をむいたり、ゆでたりすると、「白くなってきた」「やわらかくなってる」と変化に関心を持ち、楽しみながら参加する事が出来ていた。</p> <p>大根をそのまま置いておくと腐って食べられなくなってしまうが、寒さを利用して凍らせて乾燥させることで、長い間食べることが出来るという昔からの知恵を伝えることが出来た。</p> <p>他の乾物を比べると、匂いや、固さ等の違いに気づき、「おいしそう」など驚きの声を上げていた。</p> <p>干している間に段々細くなっていく様子も観察することができ、活動後も関心を持っていた。</p> <p>給食では、「これかな～」「おいしい」と味わいながら、普段野菜の苦手な子どもも喜んで残さず食べていた。</p> | | |



皮むき器で皮をむきます



ゆでます



ひもを通します



干します



細くなりました



給食の煮物に入っています

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 主体名 | 仙台市子供未来局幼稚園保育部運営支援課 熊ヶ根保育所 | | |
| 連携機関・団体 | | | |
| 取り組みの名称 | みんなで育てた小豆を使って、どら焼きを作ろう！ | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>◆ねらい：収穫した食材を使い調理活動やみんなで食べる楽しさを味わう。</p> <p>◆対象者：3、4歳児混合クラス 14名</p> <p>◆日時及び活動内容</p> <p>①小豆の収穫：平成27年10月9日 春から畑で栽培してきた小豆を収穫し、天日で乾かしておく。</p> <p>②小豆のさやむき：平成27年11月19日 クラスで小豆のさやむきと虫くいのない小豆を選別する作業を行い、その後、むいた小豆を給食室に届ける。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>③どら焼き作り：平成27年11月20日 給食室で、収穫した小豆で作った「あんこ」とどら焼きの生地を準備しておく。クラスの子どもの前で、栄養士がどら焼きの生地を作るデモンストレーションを行いながらどら焼きの生地の作り方を説明する。その後、子ども達がどら焼きの生地にあんこを挟み、完成させ食べる。</p> <p>◆活動時の子どもの様子 給食室に小豆を届けたり、事前にどら焼き作りの話をしていたことで期待感が高まっていた。このクラスは食の細い子が多く、残食が多いことが課題であったが、この日は自分たちで作ったという満足感もあり、完食する子が多かった。また、「あんこ」は普段はなかなか進まない食品であったが、自分たちが育てた小豆を使ったことで、積極的に食べてみようとする姿が見られた。他のクラスでも「ゆり組さんが作った小豆が入っているよ!」と言いながら喜んで食べる姿も見られ、ほとんどのクラスで完食であった。今後も子ども達が栽培した作物を使った食育活動を計画的に実施していきたい。</p> | | |

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|---|
| 主体名 | 仙台市経済局農林部農業振興課 | | |
| 連携機関・団体 | 仙台市教育局総務企画部健康教育課、仙台農業協同組合 | | |
| 取り組みの名称 | 「ここで給食（学校給食連携事業）」 | 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>旬の特徴がある仙台産野菜を学校給食の食材として提供することで、児童生徒が地場食材のメリットについて学ぶ機会を作り、家庭でも地場食材を積極的に食べてもらえるようにすることで、食育・地産地消を推進する。</p> <p>◎提供期間</p> <p>平成27年11月から平成28年1月の間に、各校で1回実施</p> <p>◎対象校</p> <p>市立学校（学校給食実施校）全191校</p> <p>◎内容</p> <p>「曲がりねぎ」、「雪菜」、「ちぢみ雪菜」など、特徴がある仙台産野菜の中から、単独調理校、学校給食センターごとに一つを選んでメニューを決め、児童生徒に「ここで給食」として味わってもらう。</p> <p>また、「ここで給食」についてアンケートを実施し、その結果を来年度以降の事業に反映する。</p> <p>なお、児童生徒とその家族には、チラシやホームページで「ここで給食」、地場食材などの情報を提供し、食育・地産地消について理解を深めてもらう。</p> | | |
| |  | |  |
| | 「曲がりねぎ」たっぷりすきやき | | 生産者による講話 |

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① | | |
| 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27年10月22日（木） 堤あしぐる保育所（仙台市青葉区） 203名参加 平成27年10月19～26日 延べ8日間 富沢中学校（仙台市太白区） 8クラス 313名参加 平成27年11月12日、20日 延べ5日間 東華中学校（仙台市宮城野区） 5クラス 153名参加 平成27年11月20（金） 田子中学校（仙台市宮城野区） 4クラス 125名参加 計 4施設 794名参加 提供サンマ：966尾</p> <p>目的：保育所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> <p>内容：保育所では、子供達が運んだサンマを炭火で焼き、つみれ汁と焼きたてのサンマを丸ごと食べたり、中学校では、生徒たちがサンマを三枚おろしにしてつみれ汁を作って食べる。</p> <p>サンマ焼き</p> | | |
| |  |  | サンマの試食 |
| |  |  | |

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② | | | | | | |
| 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>日 時：平成 27 年 8 月 1（土）、19 日（水） 午前 5：50～9：10</p> <p>参加者：小学生とその保護者 延べ 30 組 87 名</p> <p>目 的 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> <p>内 容</p> <p>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） 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（売場・セリの見学、果物の話と試食） ④市場の話（市場の仕組みや魚・野菜・くだもの・食品検査の話・手洗いマイスターの実践） ⑤市場内食堂で朝食（新鮮な市場丼の朝食）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>近海・特殊魚のせり場見学</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>マグロの解体見学・試食</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>青果卸売場の見学</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>手洗いマイスター</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 | 仙台市中央卸売市場業務課③ | | | | | | |
| 連携機関・団体 | 北海道産青果物拡販宣伝協議会、ホクレン農業協同組合連合会 (株)宮果、仙台やさい・くだもの普及会 | | | | | | |
| 取り組みの名称 | 北海道農産物の出前授業 「Green ベジフル教室」 | 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>日 時：平成27年11月20日（金）10時45分～12時20分 会 場：高砂小学校 対象者：5年生 80名（3クラス）</p> <p>目 的 食の大切さを伝えるため、食育の一貫として、子供たちに身近な料理の材料の「じゃがいも」について、北海道のホクレン農業協同組合連合会、生産者の方々が講師となり、直接子供たちに出前授業を行う。</p> <p>内 容 ①北海道産地、北海道野菜の紹介 ②じゃがいもの栽培、品種について 栽培についてのビデオ上映、4種類のじゃがいもの食べ比べ等、 ③じゃがいもを使ったメニューの給食を試食</p> <p style="text-align: center;">生産者の話</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>北海道のじゃがいもを知ろう</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4品種食べ比べ</p>  </div> </div> | | | | | | |

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|------------|
| 主団体 | 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 | 児童館 | | |
| 取り組みの名称 | 親子で学ぼう！砂糖と健康 ～糖尿病予防編～ | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時・内容 | <p>◆ねらい 子育て世代は、自身の生活習慣病予防と次世代の健康づくりを担う世代として、子どもの健康的な生活習慣を確立させる役割がある。今回、親子で清涼飲料水に含まれる砂糖の量の見える化等の作業を通し、生活習慣病予防について学ぶ。</p> <p>◆対象 青葉区に居住する親子</p> <p>◆場所 児童館(8ヶ所) 青葉区保健福祉センター</p> <p>◆実施回数及び参加者数 9回実施 参加者数 親子76組(152名)</p> <p>◆内容 ・講話「家族そろって健康がいいね～糖尿病予防編～」 ・クイズ「砂糖の量はどのくらい？」 ・菓子のカロリーチェック</p> <p>◆感想 ・何気なく口にしてるジュース・おやつ砂糖の量に驚いた。おやつに何を食べるか子どもも自分も気をつけていきたい。 ・子どもにもわかりやすいパネルがあったり、説明していただいたりの内容で良かった。</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 | 宮城野区保健福祉センター家庭健康課 | | |
| 連携機関・団体 | 中野栄児童館・岩切市民センター・鶴巻児童館 | | |
| 取り組みの名称 | 母と子の食育教室 | 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 地域の児童館や市民センターと連携し、母親が望ましい食生活を中心とした健康づくりについて学ぶ機会を提供し、食育を家庭で実践できるよう支援する。</p> <p>○対象 幼児とその保護者</p> <p>○募集方法 児童館や市民センターのおたよりに募集記事を掲載</p> <p>○開催日・場所・内容</p> <p>① H27.6.11 中野栄児童館 ・おやつづくり(ヨーグルトパフェ) ・ミニ講話「おやつを取り方」</p> <p>② H27.7.10 岩切市民センター※いわきり子育てネットワーク主催 ・調理実習 (ごはんの落とし焼き・ふわふわ蒸しパン・ヨーグルトドリンク) ・ミニ講話「食事はバランスよく」</p> <p>③ H28.1.13 鶴巻児童館 ・おやつづくり(さつまいもの茶巾) ・ミニ講話「おやつを取り方」</p> <p>○参加人数</p> <p>① 14組 ② 10組 ③ 6組</p> | | |

教室の様子

中野栄児童館



岩切市民センター

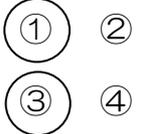


鶴巻児童館



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

| | | | |
|---------|---|-------------------|---|
| 主体名 | 若林区保健福祉センター家庭健康課 | | |
| 連携機関・団体 | 若林区中央市民センター | | |
| 取り組みの名称 | 親子で農業体験 in 東六郷「感謝の会」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 |  |
| 日時・内容 | <p>【日時】12月23日 9:00~14:00</p> <p>【テーマ】農業体験・地域の食材の活用・塩エコ（減塩）</p> <p>【対象者】親子で農業体験 in 東六郷 参加者（大人14名、子ども9名）</p> <p>【内容詳細】若林区中央市民センターでは、東六郷地区の民生委員の協力を得て、親子を対象に農業体験を実施しています。その中の、“参加親子から民生委員へ感謝を伝える会”に、当センターの栄養指導員が協同し、調理実習・会食を行いました。</p> <p>メニューのテーマは参加親子と一緒に考え、「農業体験で収穫できた野菜を使用」「民生委員さんが食べたことの無いようなもの」また、当地域では濃い味付けを好む傾向にあり、血圧が高い住民が多いとの話から、「元気に長生きしてもらおう為の塩エコメニュー」としました。</p> <p>当日は、親子で収穫体験を実施。大根・白菜・ブロッコリー・カリフラワーを収穫することができ、その後の調理に使用することができました。調理は大人だけで和やかに楽しんだ後、盛り付けは子どもたちと一緒に、にぎやかに行いました。</p> <div data-bbox="895 958 1382 1285" data-label="Image"> </div> <p>会食は塩エコのポイントも伝えながら行いましたが、新鮮でおいしい野菜を使えたこともあり、「優しい味」「これくらいの味付けで十分おいしい」「初めてのメニューなので、レパートリーに加えたい」といった感想が聞かれました。</p> <p>事業全体を通して、民生委員からは「自分たちにとっては当たり前前の農業が、新鮮に受け取ってもらえてよかった」子どもたちからは「作る人も食べる人もみんながうれしいからとってもよかった」等の感想が聞かれ、生産者と消費者の交流、世代間の交流にもなったようでした。</p> <div data-bbox="451 1536 938 1863" 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

| | | | |
|---------|---|-------------------|--|
| 局・区・課名 | 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）37ヶ所 幼稚園2ヶ所、保育所(園)26ヶ所、認定こども園1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>【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～」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）と連携をとりながら、標語の浸透を通し朝食に関する取り組みをすすめる。</p> <p>また、これまでの取り組みに加え、食育に関する情報が届きにくい幼稚園の保護者と大学生等への啓発に力を入れる。</p> <p>【平成27年度取り組み内容】（H28.2月末現在）</p> <p>1. 「モーベジ！」の普及・啓発</p> <p>●情報紙「モーベジ！通信α」の発行</p> <p>毎日朝食を食べる、朝食の内容が充実することが習慣となるように太白区内の幼稚園保護者、大学生に配布。</p> <p>① 幼稚園20施設4回（延べ16,491枚）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭学級での体験型食育講座を実施しその様子を紹介（2施設） ・食育活動取材し、その様子を写真つきで掲載（2施設） ・A4両面カラー印刷 表面：簡単に作れる朝食レシピや親子クッキング、幼稚園ママのおすすめレシピの紹介 裏面：朝ごはんのお助けアイテム、食育講座の様子、幼稚園での食育活動の様子を紹介 | | |
| |  | |  |
| | <p>袋原幼稚園 野菜の苗を植える様子</p> | | <p>ゆりかご認定園 朝ごはんの食育活動</p> |

② 大学2施設（延べ860枚）

- ・三つ折りのリーフレット 両面カラー印刷

朝ごはんの効果、おにぎらずの紹介、モーベジ！マスター度、マグカップで簡単朝ごはんの紹介



●「モーベジ！」ロゴマークを活用した取り組みの推進

- ・家庭健康課での取り組み

- ① 幼児健診、離乳食教室等でモーベジガイド（「モーベジ！」の説明、簡単レシピの紹介）の配布（45回 延べ1,947枚）
- ② たいはく朝市で野菜をたっぷり使ったモーベジ！レシピを配布。（季節毎の野菜のレシピ19種類 延べ980枚）



- ③ 健康情報紙「健康お得情報」（被災者支援事業の一環として仮設住宅や復興公営住宅に配布）にモーベジ！レシピを紹介。

（発行4回 配布枚数 延べ540枚）

- ・推進施設での取り組み

推進施設に活用状況を現在照会中。

●幼稚園家庭学級での食育講座の実施

- ・講話、簡単レシピのデモンストレーション、試食を実施。
(2施設 延べ57名)



2. モーベジレシピ集の活用

「モーベジレシピ集」※を活用した講座（講話、デモンストレーション、試食）を管内児童館で実施（1施設 親子16組）

※「モーベジレシピコンテスト」（平成24年度開催）に出展したレシピをもとに作成したレシピ集

3. 推進施設と連携した取り組み

●推進施設（施設）に情報紙「モーベジ！通信α」の配布とデータを送信。それぞれの施設が状況に合わせて活用している。

●推進施設の小学校と共催で、「モーベジレシピ集」を活用したモーベジに関する講話と調理実習を実施した。（1施設 小学生6年 延べ89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 | 秋保総合支所保健福祉課 | | |
| 連携機関・団体 | 介護予防自主グループ「ゆのはな会」 | | |
| 取り組みの名称 | 食育講座 「あなたの食事は、大丈夫？」 | 仙台市食育推進計画 推進の柱 | ① ② ③ ④ |
| 日時 | ・平成28年2月18日(金) 10:00~11:30 | | |
| 場所 | ・秋保町湯元集会所 | | |
| 対象者 | ・介護予防自主グループ「ゆのはな会」 男性4名・女性9名(主に60~70代) | | |
| 内容 | <p>・必要な食事量、バランスチェック等</p> <p>①必要な食事量の目安</p> <p>②バランスチェック</p> <p>③演習 あらかじめ主食と主菜(たんぱく源・朝夕分は、重量を小びりに設定)のそろっている食事に5つ分の野菜料理をそろえてみましょう。</p> <p>(高齢者なので、わかりやすくするため、具たくさんみそ汁や、2つ分の野菜料理は、使わずに小鉢5つ分のみで行った。)</p> <p>※下線部については、仕上がったものを利用して小鉢と入れ替えてみせ、説明する。</p> | | |
| |  | | |
| | <p>④食事についての質疑応答・意見交換など。</p> <p>★低栄養予防と生活習慣病予防を兼ねた食事指導★</p> <p>肉の揚げものや洋食なども、まだまだ、普通に食べている世代が中心。食べごたえやおいしさを十分に享受できているようだった。</p> <p>しかし、野菜に関しては、独居であることや歯の不調、手間がかかることなど「摂取しづらさ」の悩みが多くあげられた。</p> <p>高齢になったら、便秘がちという方も、半数弱みられた。「何をどれだけ」にとどまらず、「どのようなもの⇒食べやすさや満足感」に重点をおかなければならない。自炊にも配慮した、<u>高齢者のための喜ばれる食事づくり</u>について、スキルアップの必要性を感じた。</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 | 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 |
| 日時・内容 | <p>【事業のねらい】</p> <p>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。学生側も野菜や朝食を食べた方が健康にいいことはわかっているが、金銭的・時間的な問題で実践には至らないといった現状が明らかになっている。</p> <p>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。同時に、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】</p> <p>平成 27 年 10 月 24 日（土）10:00～14:30 25 日（日）10:00～15:00</p> <p>【場所】 東北生活文化大学 大学祭</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食に関するクイズ ・簡単朝ごはんリーフレットの配布（全5種類、学生が作成） ・簡単レシピやフードモデルの展示、 プロジェクターによるレシピのスライド上映 ・朝食に関するパネル展示 ・（25 日のみ）学生による簡単朝ごはんレシピの実演・試食 <p>【従事者】</p> <p>家庭健康課栄養指導員 東北生活文化大学 学生 3 名 教員 1 名</p> <p>【参加人数】 大学祭来場者数 138 名</p> | | |

【所感】

・今回初めて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た。企画の段階から東北生活文化大学の学生にも参加してもらいリーフレットの作成と当日の実演・試食を担当してもらった。来場者は大学生だけではなく、オープンキャンパスに来ていた高校生や、子供向けのイベントに訪れた親子連れ等様々であった。

・学生主体で作成したリーフレットは、学生だけでなく幅広い世代で好評だった。実演・試食の感想としては、「これなら簡単でおいしい」「自分では思いつかなかった、ぜひ作ってみたい」という声もあり、簡単にできるという実感に少しは近づけたのではないかな。



レシピの実演・試食
ポテサラトースト



学生主体で作成した
リーフレット
(全5種類作成。レシピの他、アレンジ法や朝食についてのポイントを掲載。)



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 |
| 日時・内容 | <p>日 時 平成 28 年 1 月 25 日（月）～29 日（金）</p> <p>内 容 全国学校給食週間（1月24日～1月30日）に、食育や学校給食への理解と関心を高めるため、仙台市の小中学校で実際に児童・生徒に提供されている学校給食メニューを市役所食堂にて提供し、さらに、市民ギャラリーにおいて学校給食の歴史や学校における食育の取組についての展示を実施した。</p> <p>（1）市役所食堂での学校給食献立の提供 仙台市の小中学校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を、学校で提供される同じ日に市役所食堂にて学校給食用食器を使用し提供。</p> <p>（2）市役所市民ギャラリーにおける展示など 年代別給食のレプリカや給食の歴史、学校給食標語、学校での食育の取組、調理講習会、指導用資料、作業用道具などの掲示や展示。</p> <p>今年度で3回目となる「給食フェア」であった。給食メニューを目当てに訪れる市民の方もおり、大変好評であった。メニューを提供した学校も同じ献立であったため、孫と同じ給食が食べられると、嬉しそうに話す祖父母の姿が見られた。また、高齢者や就学前の子供連れの母親、学生のグループなど、男女を問わず幅広い年代の方々に来場していただき、給食の味に親しむ機会を提供できた。</p> <p>市民ギャラリーで開催した給食展では、興味深く見学して行かれる市民の方や給食を懐かしむ高齢者の姿が見られた。また、児童生徒の標語を掲示したため、保護者や学校関係者の方も多く訪れた。</p> <p>今後も、保護者の方々や市役所職員のほか、幅広く市民の方々に食育や学校給食への理解、関心を高めていただくために、継続して実施してまいります。</p> | | |

具体的な内容

(1) 市役所食堂での学校給食献立の提供

- ① 献立 「仙台市産野菜を使用したおすすめメニュー」で実施。主食はすべてご飯で、牛乳は付かず、おかずを増量。

| 実施日 | 学校名 | 献立名 |
|---------|----------------|--|
| 1/25(月) | 榴岡小学校 | ごはん、たらの仙台みそチーズ焼き、ちぢみ雪菜とごぼうのチャプチェ、曲がりねぎ入りタットリタン、りんご |
| 1/26(火) | 向山小学校 | ごはん、ドライカレー、青のりポテト、ちぢみ雪菜入りみそワントンスープ、みかん |
| 1/27(水) | 上愛子小学校 | ゆうやけごはん、いかの天ぷら、ちぢみ雪菜のごまあえ、豚汁、みかん |
| 1/28(木) | 桂小学校 | ごはん、鯖の香味ソースがけ、ちぢみ雪菜の煮びたし、油麩のみそ汁、みかん |
| 1/29(金) | 六郷小学校 六郷中学校 | ごはん、揚げあおば餃子、豚肉と曲がりねぎのオイスターソース炒め、キムチスープ、みかん |

- ② 食数 1日約60食提供。
 ③ 料金 一食500円。
 ④ 展示 入り口前、壁、ボード等に給食指導や給食標語の掲示、卓上カードホルダー、給食を紹介する資料配布。



25(月) 榴岡小学校



26(火) 向山小学校



27(水) 上愛子小学校



28(木) 桂小学校



29(金) 六郷小・中学校



食堂の様子

(2) 市役所市民ギャラリーにおける展示など

○パネル展示

- ・きゅうしょくのあゆみ（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）
- ・学校における食育の取組（仙台市の学校で行われている食に関する指導の内容を展示）
- ・給食センターの様子（仙台市荒巻学校給食センターの作業の様子）
- ・和食について（和食のよさについてと、正月料理についての展示）

○教材の展示

- ・手作り紙芝居（小学校で作成した「ここで給食」の紙芝居）
- ・さんまの食べ方教材
- ・給食センター掲示資料（給食センターで配属学校への配布用に作成した掲示資料）
- ・給食ができるまで DVD 視聴（小学校で作成した児童向けのビデオ）
- ・給食室で使用する調理用具の展示

○年代別給食レプリカの展示（昭和 20 年代～現代までの給食レプリカの展示）

○給食標語の展示（6 センターが募集した給食標語の優秀作品賞の展示）

○「ここで給食」各校の取組（地場産物活用連携事業の取組）



給食センター掲示資料



調理道具と回転釜の枠



給食のパネルと給食標語



教材の展示



給食レプリカの展示



手作り紙芝居

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</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：平成27年6月～平成28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 ○平成27年度実績 実施46校 延べ開催回数85回 参加者数3,165名</p> <div data-bbox="470 1115 906 1438" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="837 1447 1279 1727" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">仙台市立岩切小学校での講座風景</p> | | |