



**平成 30 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**

**平成 31 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※				
仙台市小学校教育研究会学校給食部会	1			③		
宮城学院女子大学附属認定こども園 森のこども園	2	①				
学校法人双葉学園 ふたばバンビ幼稚園	5	①				
仙台市保育所連合会給食会委員会	7	①	②			
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク①	8	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	11					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）	12	①				
公益社団法人 宮城県栄養士会①	13	①				
公益社団法人 宮城県栄養士会②	14	①				
仙台白百合女子大学①	15		②	③		
仙台白百合女子大学②	17	①				
宮城大学	19				④	
仙台市						
市民局生活安全安心部消費生活センター	20	①				
健康福祉局健康政策課	21	①				
健康福祉局保健所生活衛生課	22					⑤
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課向陽台保育所	23	①	②	③		
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課人來田保育所	24	①	②	③		
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課①	25			③	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	①		③		
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	31	①				
宮城野区保健福祉センター家庭健康課	32	①				
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	34	①				
太白区秋保総合支所保健福祉課	35	①	②	③		

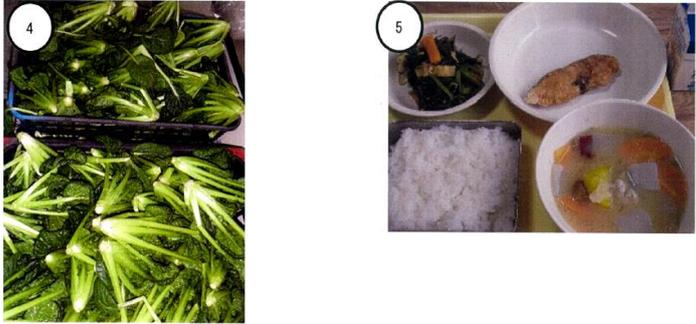
泉区保健福祉センター家庭健康課	36	①				
教育局総務企画部健康教育課	37	①	②			
教育局生涯学習部生涯学習課	40	①				

※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

<p>主体名</p>	<p>仙台市立八木山南小学校（仙台市小学校長会）</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>学校で育った野菜を食べよう</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>平成 30 年 11 月 15 日（木） 学校の畑で採れた白菜を「八宝菜」にして、給食で提供。 小学校児童・職員 296 名</p> <p>①学校の白菜畑。 ②専門員による収穫。 ③八宝菜にして提供。</p>  <p>平成 30 年 12 月 5 日（水） 学校の畑で採れた大根を「肉みそおでん」にして、給食で提供。 小学校児童・職員 295 名</p> <p>平成 30 年 12 月 14 日（金） 学校の畑で採れた雪菜を「雪菜の煮びたし」にして、給食で提供。 小学校児童・職員 296 名</p> <p>④収穫した雪菜。 ⑤煮びたしにして提供。</p> 		

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	宮城学院女子大学附属 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	“リスになっちゃった”子どもが生まれる食の保育—自然のめぐみ（栗）を題材に	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>背景：</p> <p>本園は、森に囲まれた自然豊かな環境にあり、園の周りには、栗やトチの実など自然のめぐみが多い。そこで、この豊かな環境を生かし、保育教諭と管理栄養士が連携し、「食」を用いた保育の活動を行っている。</p> <p>テーマ：栗を味わう</p> <p>ねらい：栗を味わうを通して、「？ ! ♡」の3つの心を育む ?不思議に思う心 !感動する心 ♡思いやりの心</p> <p>日 時：平成 30 年 9 月～10 月</p> <p>対 象：3歳以上児</p> <p>内 容：</p> <p><u>子どもたちに「栗」を食べる機会を</u></p> <p>9月初旬、学内の栗の木に緑のイガを見つけた。昨秋、子どもたちが散歩時に拾った栗を見せながら、「これ、食べられる？」と聞かれた。その時は、食べられることは伝えたものの、実際に食べることまでは行えなかった。子どもたちが遊びや生活で発見したことを大事にし、食の体験を拡げたいと思っていることから、今年こそは、子どもたちが栗を味わうことができる機会を設けたいと思っていた。</p> <p><u>「栗蒸しパン」では「栗」を味わえない</u></p> <p>栗を用いた食の活動として、9月の誕生会デザートで栗の甘露煮を使った「栗の蒸しパン」を提供することから始めた。しかし、蒸しパンを食べながら「おいしい！」という声は聞こえてきたものの、昨年出会った「栗」についての話題は聞こえてこなかった。私は「もう子どもたちの中に昨年の栗の思い出はなくなってしまったのだろうか」と思った。また、子どもが蒸しパンを食べて、「これ、さつまいも？」と話していたことから、「栗の蒸しパン」と説明はしたものの、蒸しパンの黄色いものが「栗」とわからなかった子がいたことも気になっていた。</p>		

そこで、昨年の栗についての子どもたちの体験とつなげるためには、子どもが「栗」を食べていると実感できるように、栗そのものが味わえるものにした方がよいのではないかと思った。また、野外という環境で食べることで、自然の恵みである「栗」を感じながら食べることができるのではないかと考えた。そこで、「焼き栗」を作ることにした。

保育活動につなげるための準備

皮付きの栗は学内の栗だけでは足りないことが見込まれたため、八百屋から購入することにした。栗が入手できる期間が短かったことから、早めに確保し活動の時期や内容を検討した。

次に、保育教諭と連携して活動を行うため、試作の「焼き栗」を担当の先生方に食べてもらった。すると、先生方から「いいねえ」と言っていただき、保育活動にどのように組み入れるかを相談することになった。栗を野外炊飯場で焼いて食べることも検討したが、初めての試みということもあり、保育活動としての取り組みやすさを考えて、今回は給食室のオーブンで焼くことにした。そして、食べる時期は、栗拾いに散歩に出かけ、子どもたちが栗に注目したタイミングで行うことにした。

新たな発見—栗の木を探しに

その後、子どもたちは栗を拾いに散歩に出かけた。時期が遅かったのか、イガはいくつか落ちていたが、栗はほとんどなく、2、3個程度の残念な結果となった。しかし、その散歩で“溜めフン”と呼ばれる動物がトイレにしている場所と木の実が混じったフンを発見した。その場では、それがなんの動物のフンかわからなかったが、園に戻って図鑑をめくり、同じような銀杏が混じったフンの写真を見つけて、「タヌキの溜めフン」であることがわかった。子どもたちはその発見に興奮していた。



「栗」を味わう

子どもたちは昼食前の遊びの時間に森の中にある野外炊飯場に集まり、焼き栗を待っていた。焼き栗が配られると、貴重な栗だと感じるのか、両手で大事に持ち、栗に鼻を近づけて香りを嗅いだり、焼きたての温かさを感じたり、栗を五感で感じていた。

食べ始めると「どうやって食べたらいいのかなあ？」と子ども同士で話しながら、いろんな角度から栗をこじ開け、栗と格闘しながら一心不乱に食べていた。その姿を見て、ある子が「なんだかリスみたいだね」と言うと、「リスだ」「リスだ」と、子どもたちの中に“リスの輪”が広がった。

その後、食べ終わるとリスになりきって木登りをしようとしたり、四足で駆け回ったりする子もいて、「焼き栗」を食べることが、子どもが森の住人（リス）になってしまうという、豊かな感性を育む保育活動となった。



考察：

この実践は、管理栄養士として、子どもたちが遊びや生活で発見したことを大事にして食の体験として扱いたいという思いから始めたものだった。しかし、給食で提供した「栗の蒸しパン」では、子どもの“森でみつけた栗を食べる”思いにはつながらないことがわかった。

そこで、担任の先生方（保育教諭）に、管理栄養士としての思いや考えを伝えたところ、日常の保育活動に「栗を味わう」ことを組み込んでもらうことになった。それにより、栗の味をおいしく味わうだけでなく、森での新たな発見や動物の気持ちになりきるなど、より多くの発見と感動を得られる体験へとつなげることができた。

「食育は保育の一環」と言われているが、このようなダイナミックな体験の広がりのためには、保育者と栄養士の連携・協働が必要だと感じた。来年は、栗を焼くことも子どもたちと一緒にできるように検討していきたい。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	学校法人双葉学園ふたばバンビ幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	体験を重視し、食べ物に親しみや感謝の気持ちを育てる食育	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 : 平成 30 年 4 月 11 日～11 月 28 日</p> <p>2 対象 : 全園児 99 名 (年長 34 名、年中 30 名、年少 35 名)</p> <p>3 ねらい: 園内の畑で野菜を栽培し収穫する。一連の体験を通して、野菜に親しみを感じ育てる喜びを味わう。その他の体験もしながら栄養や食べ物大切さを知り、食べ物への関心を高め感謝の気持ちを育てる。</p> <p>4 実践内容</p> <p>(1)クラスを超えて野菜等を育てる</p> <p>①ジャガイモの種芋植え (年長、年中) 4 月 13 日 「赤ちゃんのお芋を、土のおふとんに優しく寝かせてあげようね。」と先生。園児は優しく土をかけ、「大きく育ちますように」と手を合わせてお願いします。準備してくれた技師さんにお礼の言葉。以後年長児と年中児の当番を中心に水やりをする。</p> <p>②サツマイモの苗植え (年長、年中、年少) 5 月 16 日 ジャガイモの時と同様に、園児は 1 人 1 本ずつ苗を植える。年少児も楽しそうに行う。</p> <p>③トマト カゴメからもらった苗を全家庭に配付し自宅で育てる。余った苗は園内の畑に植えて育て観察する。</p> <p>④キュウリ 職員が園内の畑に植えて育て、園児は水やりし観察する。夏に職員が浅漬けにしたものを園児が食べ塩分補給する。</p> <p>⑤ブルーベリーの木 一昨年、「視育」の一環でいただいた鉢植えの木に、年長児が水やりをする。夏に色づいた実を食べる。</p>		
			

(2)各組ごとに1種類野菜を選び栽培する(年度によって変わる)。小さなじょうろで水やりをし、育つ様子を観察する。

①パプリカ(年長) 5月16日種をまく。6月に実がなり始め、7月15日食べてみる。とってすぐ食べると甘みを感じる経験をする。苦みは余り感じないことに驚く。

②オクラ(年中) 5月14日種をまく。夏休み中に実がなり、園児は8月末から収穫する。大きすぎて美味しくない。

③二十日大根(年少) 5月21日に種まきし、6月14日に収穫。先生が薄切りし浅漬けし、全員で食べる。少し辛みを感じるが美味しいと言って食べる。

(3)バター作り体験(年長):メグミルクの方が来園 5月31日

乳牛や牛乳の栄養のお話を聞き、栄養豊富なことを学ぶ。その後で、ミルクからバターを作って食べる体験活動をする。

(4) ジャガイモの収穫体験(年長、年中、年少) 7月12日

サツマイモの収穫体験(年長、年中、年少) 11月7日

事前に職員が茎を切り取り、畝の土をスコップで柔らかくしておく。クラス毎順番に収穫する。園児は、茎を引っ張ったり手で掘ったりし、芋をとって大喜びする。小さな芋も大事にとる。

(5) 園職員が植えた大根を収穫(年長、年中、年少) 11月28日

じゃが芋の収穫後に畑を耕し、園職員が大根の種をまく。クラス毎順番に収穫する。園児は、茎を引っ張って収穫する。1人1本自宅に持ち帰る。



食育推進事業取り組み事例

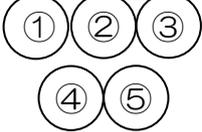
仙台市食育推進会議

主体名	仙台市保育所連合会給食会委員会		
連携機関・団体			
取り組みの名称	仙台市保育所連合会調理実習 「うす味でおいしい子どもの食事」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>1. ねらい 日々調理の業務にあたっているが、どのようにしたらおいしく減塩した料理をつくり活用できるかを専門の講師に聞いて、業務に活かす。</p> <p>2. 講師 仙台市青葉学院短期大学 講師 高泉 佳苗氏</p> <p>3. 実施日 平成30年8月22・23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 89名</p> <p>6. メニュー ・切り干し大根と刻み昆布の混ぜご飯 ・鮭の青じそみそ焼き ・夏野菜の揚げびたし ・くずし豆腐のとろみ汁 ・葛餅</p> <p>7. 参加者の感想 ・基本のだしの取り方と、だしを使いうす味に仕上げる調理の仕方を学べた。 ・塩分濃度を計測しながら汁物を仕上げた事で、子どもに適した味付けがどのくらいなのかを感覚ではなく数値で確認する事ができた。 ・実際試食すると、だしの旨みによりうす味でもおいしく食べる事ができ保育所献立に取り入れやすいメニューであった。 ・幼児にとってのうす味について学べた実りある研修だった。</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	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.6 第 4 回 「駒米さんのもふもふ羊放牧物語」 ○日 時：2018 年 4 月 11 日（水）19:00～21:00 ○場 所：TRATTORIA CUCINA L' ORANGERIE （宮城野区榴岡 4 丁目 6-28 ホテルレオパレス仙台 2 階） ○ゲスト：駒米宏一郎（涌谷町観光栗園黄金山牧場代表） ○参加者：34 名 ○内 容：涌谷町篁岳（ののだけ）にある涌谷町観光栗園黄金山牧場で、100 頭ほどの羊たちを育てる駒米さんから、牧場作りについて、羊にまつわること、地域再生のこと、そして料理へのこだわりなど盛りだくさんのお話と美味しい料理で楽しい会となった。お店のシェフも力を料理入れてくださり、朝から自ら筍取りに行っ、工夫を凝らした料理が並んだ。</p>  <p>●仙臺農塾 Vol.6 第 5 回 「豆腐、その奥深き世界～一粒から生まれる、魅惑の大豆ワールド～」 ○日 時：2018 年 5 月 9 日（水）19:00～21:00</p>		

○場 所：綴 café（青葉区北目町 4-7 HSGビル 1 階）

○ゲスト：千石めぐみさん（豆腐マイスター・みやぎシニア食育コーディネーター）

○参加者：27 名

○内 容：講師の千石さんは、仙北地区を中心に幼稚園や小学校、子育て支援サークルを支援、五感で楽しむ実践型の食育活動をされていて、大豆や豆腐に関する歴史、製造過程、製法などをお話していただき、楽しく交流していただいた。また、豆腐の原液である豆乳の試飲や豆腐スムージーのご提供、豆乳ににがりをつだけの簡単な豆腐作り体験なども取り入れ、ユニークな会となった。自然栽培された「南部シロメ」という大豆でとても希少なものを提供いただき、味わうことができたと同時に、豆腐という身近にある食品がどのように作られているのか、あらためて考えさせられた回となった。



●仙臺農塾 Vol.6 第 6 回

「みんなでミョウガタケを味わおう♪」

○日 時:2017 年 6 月 13 日（水）19:00~21:00

○場 所: PIZZERIA PADRINO DEL SHOZAN
（青葉区上杉 2-1-50 勝山館 1F）

○ゲスト: 三浦隆弘さん（名取市農家）

○参加者:38 名

○名取市の伝統野菜「ミョウガタケ」の栽培農家である三浦隆弘さんから、旬のミョウガタケをピッツァなどで味わいながら、その生態や美味しい食べ方についてお話をいただいた。日本一の生産量を誇るミョウガタケについて、生産している農家さんたちをご紹介いただき、その栽培方法、歴史、地域振興への取り組みなどお話をいただいた。



●仙臺農塾 Vol.7 第 1 回 「こころ満たされる野菜作り～共生し育てる有機農業」

○日時：11月7日（水）19:00～21:00

○場所：みのわ（仙台市青葉区二日町 17-12）

○ゲスト：和田智子さん（色麻町農家）

○参加者数：16名

○内容：11月3日から開催されているオーガニックウィークとタイアップして、色麻町の有機野菜農家である和田智子さんを講師にお招き、採りたての新鮮な野菜や卵を「みのわ」さんの心のこもった手料理を味わいながら、お話を伺った。野菜作りのきっかけから、独自の循環型農法やお仕事のやりがい、エピソードなどについて、熱心に語ってくださり、とってもアットホームな会となった。



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)		
連携機関・団体			
取り組みの名称	ネオニコチノイド系農薬の危険性を広める紙芝居の上演	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>●概要</p> <p>強い効果で、且つ長期間にわたり影響を与え続けるネオニコチノイド系の危険性を分かりやすく伝えるために、紙芝居を2作品作製して上演を行った。1作目は農薬使用の生態系への影響などを取り入れ、2作目はより身近な家庭内で使われているネオニコチノイド系農薬の現状についてまとめ、安全・安心な食生活を送れるよう、わかりやすく伝わりやすいものとした。</p> <p>●実施時期・回数等：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢9月1日(土)長町紙芝居フェスティバル ➢9月4日(火)MELONフェスタ ➢10月7日(土)利府環境まるとフェア ➢12月2日(日)環境フォーラムせんだい2018 <p>●参加者数・状況等</p> <p>のべ1300名程度への上演、及びブースでの解説や交流、展示などを実施。環境フォーラムせんだいではスライドを使用し、2作品の上演を行った。アンケート結果では、未だ認知度は低いが生活に密着した問題なので、より詳しく知りたいといった回答が目立った。</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	仙台市宮城食生活改善推進員会		
連携機関・団体			
取り組みの名称	やさしい在宅介護食教室	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>1. 目的</p> <p>日本の高齢化率、近い将来人生 90 年時代に突入するともいわれる中で誰もが元気で長寿を全うすることを願っています。食べることは、高齢者の大きな楽しみでもあり、心のこもった食事介護の知識をマスターして、生きる活力を与える一役になることです。</p> <p>2. 日時</p> <p>平成 31 年 1 月 9 日（水）</p> <p>3. 対象者</p> <p>地域住民 7 名 宮城食生活改善推進員 14 名</p> <p>4. 内容</p> <p>講習会内容はテキストに沿って進めました。</p> <p>①事業説明（趣旨説明） ②高齢者（要介護者）の現状について 加齢に伴う身体機能の変化、低栄養・ロコモについて ③介護食について ④口腔ケアと食生活について ⑤市販されている介護食品の選び方について ⑥介護食の調理実習 自宅でできる介護食（普通食） 【献立】・ごはん ・焼き豆腐あんかけ ・はんぺんの吸い物 ・かぼちゃのサラダ</p> <p>※宮城総合支所保健福祉課 栄養指導員 1 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	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	いい日・いい汗栄養まつり	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>日時：平成30年11月11日（日）11：00～15：30 会場：ホテル法華倶楽部仙台 ハーモニーホール テーマ：「知っていた！？宮城県はメタボ県！～子供から大人まで、将来を守る健康について考えよう～」 内容：ステージイベント 食育ステージ、健康生き生き体操、お口の体操 各団体ブース 体操コーナー、ナトカリ測定等コーナー、相談コーナー、 ポスター展示、 試食コーナー</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; 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	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	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：平成 30 年 10 月 21 日（日）13：00～16：00</p> <p>会場：仙台市青年文化センター</p> <p>内容</p> <p>テーマ「作り置き野菜レシピ」</p> <p>(1) 講話 「正しい食生活について～野菜不足になっていませんか？」 宮城県栄養士会理事（岡本智子 木村藍 西川祐未）</p> <p>(2) 演習「自身のBMIの計算」セルフチェック</p> <p>(3) 調理実習 「作り置き野菜レシピ」を6種類紹介 (実習メニュー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜のあさりあんかけ ・大根と桜エビのきんぴら風 ・焼き野菜のマリネ ・切り干し大根のコチュジャン和え ・きゅうりのスープ ・じゃこ炒め 		



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

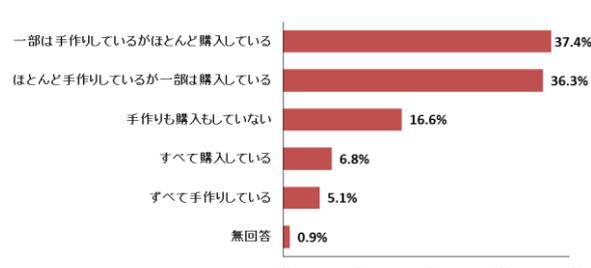
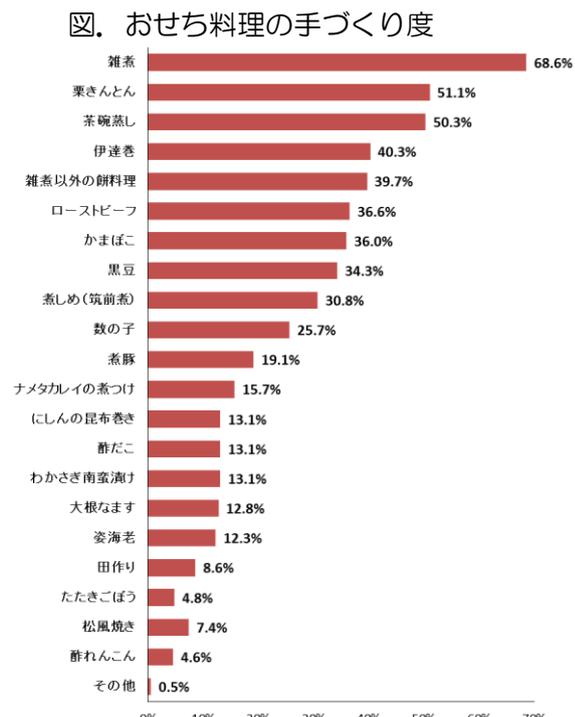
主体名	仙台白百合女子大学		
連携機関・団体	東北生活文化大学		
取り組みの名称	大学生の正月料理における嗜好性と伝承性に関する実態調査	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の伝統的な食文化が世界中で注目されている。その一方で食の欧米化が進み、一般家庭において代表的な行事食である正月料理もその影響を受け、食文化の意識や関心が低くなってきているように思われる。そこで、今日の大学生の正月料理の嗜好性や喫食状況、また伝承性などについて明らかにするために栄養士・管理栄養士養成課程 1、2 年次在籍で調理学実習を履修した 350 名の学生(宮城県居住者 57%、他東北地域)を対象に調査を行った。</p> <p>以下に結果の一部を図示した。</p>  <p>図. おせち料理の手づくり度</p>  <p>図. 正月料理の好きな料理 (複数回答)</p>		



図. 正月料理で嫌いな料理(複数回答)

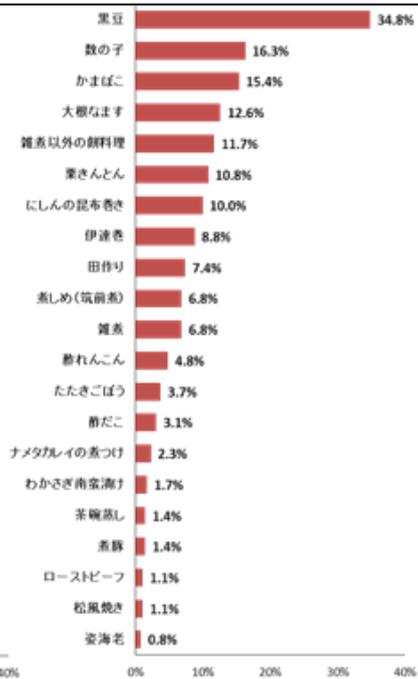


図. 残りがちな正月料理

正月料理は8割以上が好んでおり、餅料理とおせち料理のどちらも食べる人は6割であった。正月料理を食べる理由は、約7割が「お正月に食べる習慣になっているから」と回答していた。手づくりの程度は、「ほとんど手づくりし一部は購入」「一部は手づくりしほとんど購入」の回答はどちらも3割以上であった。正月料理で好まれるもの上位は、「雑煮(68.6%)」「栗きんとん(51.1%)」「茶碗蒸し(50.3%)」であった。

一方、嫌われるものは「数の子(30.8%)」「にしんの昆布巻き(25.7%)」「黒豆(22.0%)」であり、これらは残りがちなものとして上位にあげられていた。提示した22種の料理のなかで「雑煮」「餅料理」は8割以上が家庭で作って喫食されており、その調理担当者は母親・祖母が中心であった。これらの料理は正月料理として後世に残したいと回答している人が多く、家で作って喫食している割合と相関性が認められた

($r=0.809$, $p<0.01$)。おせち料理の「松風焼き」「鯛の姿焼き」「田作り」「たたきごぼう」「酢れんこん」等は、家庭ではあまり作られず、「食べない」と回答している人が多く、「どちらでもない」と回答しており、後世に残したいかどうかの判断が出来ない割合が高かった($p<0.01$)。

他の地域より東北の地域はまだまだ正月料理の根強さが残っていると窺われたものの、手づくりの状況について核家族世帯と三世代家族を比較すると、核家族のほうが手づくりも購入もしていない割合が高い傾向にあった。

正月になぜ雑煮やおせち料理を食するのか、歴史やその意味を含めて若い世代層にしっかり伝えていかなければならないと思われた。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台白百合女子大学		
連携機関・団体	宮城県教育庁生涯学習課		
取り組みの名称	みやぎ県民大学講座 「食と健康—ロコモに負けないから だづくり—」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>日本は高齢社会を迎え、これに伴い高齢者の間では運動器の障害も増加している。今日では骨、関節、軟骨、椎間板、そして筋肉や神経で形成される運動器のいずれかに障害が起こり、立ったり歩いたりといった機能が低下している状態のことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」（以下、ロコモ）ということばが登場した。運動器障害が徐々に進行すれば将来は介護が必要になるリスクが高まるといわれ、若い時からの運動と栄養をしっかりと摂ることが大切である。今回は運動器のひとつである筋肉に焦点を当てたロコモについての講座を以下の4回に渡って実践的に学んでもらった。</p> <p>第1回 7月7日（土）10時から12時30分 実践編：筋肉量アップのための献立実習</p> <p>第2回 7月7日（土）13時から15時 ロコモになる原因 一筋肉量と筋力低下にならないために—</p> <p>第3回 7月14日（土）10時から12時 ロコモって？ 一筋肉量を増やすための栄養素とは—</p> <p>第4回 7月14日（土）10時から12時 実践編：筋力をアップする運動をしてみよう</p> <p>参加者 一般市民の方々 約30名</p> <p>内容（第1回目の講座紹介）</p> <p>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、すなわち運動器症候群（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ある。身体の筋肉をつけていくためには運動を続けることは大切なことであると同時に身体を作るための食生活も大切である。運動不足や過剰な栄養状態が続き、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</p>		

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・大豆製品である。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、ミネラルも合わせて摂る必要がある。講座では筋肉を強くするための良質たんぱく質をいんだんに取り入れた献立を実習し、日頃の食生活に少しでも役立ててもらおうことを目的とした。

<献立実習>

バレンシア風炊き込みご飯
 とろろスープ
 豚肉と車麩のしょうゆ煮
 グリーンアスパラガスの胡麻和え
 自家製豆乳ヨーグルト プラム添え



エネルギー	642Kcal
たんぱく質	43.7g
脂質	17.3g
炭水化物	74g
食塩相当量	4.4g

筋肉を高めるロコモ対策とする食事のポイントは、高タンパク低カロリーであることから、実習した料理のたんぱく質は一日分の成人推奨量の80~90%を満たした内容とした。

参加者から「ロコモに対する食事を考えさせられた、加齢とともに筋力も落ちてきているので維持できるように運動や食生活に気をつけたい、これからの食生活の参考になった」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	宮城大学生生活協同組合		
取り組みの名称	生協学生委員会の学生による「食品ロス削減」につなげるハロウィン企画	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>○取り組みのねらい：</p> <p>食に関わる大学の学生として、食品ロスに対する意識を高めるために、大学生協売店の賞味期限間近で廃棄予定となる商品について、食品ロス削減の取り組みをハロウィンイベントとして学生が企画・実施した（宮城大学生協のご協力を得て実施）。</p> <p>○日時：平成30年10月30日 12:00～12:50</p> <p>○場所：宮城大学食産業学群 カフェテリア</p> <p>○参加者：宮城大学食産業学群 参加学生 約200名、企画学生 12名</p> <p>○内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限間近で廃棄予定となるお茶（大学生協ブランド）とお菓子をハロウィンイベントで廃棄予定の商品であることを伝えながら配布 →食品ロスの削減について考える機会になった。 同時に食品ロス、生協学生委員会、共済に関するチラシも配布 アンケート調査 <p>（実施後の企画学生の感想）</p> <p>学生同士の交流を図りながら、ハロウィンイベントを食品ロス削減につなげることができ、また学生委員の活動もアピールできてよかった。参加学生の反応も直接見ることもできた。</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	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>日 時：平成 30 年 9 月 25 日（火） 13：30～15：30</p> <p>テ ー マ：ヘルシーに楽しむ「地産地消」</p> <p>講 師：ウエルネスフード・デザイナー 齊藤 緑里 氏</p> <p>対 象 者：市民</p> <p>参加者数：66 人</p> <p>内 容：仙台の地域性を生かした「地産地消」のヘルシーな楽しみ方、 脳に必要な栄養素や脂との上手な付き合い方等「脳」のために 良い食べ物と食べかた、バランス・彩り・旬を意識した心と体 を元気にする3つの「食べかた」について講演を行った。</p> <div data-bbox="501 1115 1062 1503" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="708 1552 1270 1917" 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 15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 ○食育ワークショップの実施 “「野菜を食べること」を実践する若者を増やそう”という検討テーマでワークショップを実施し、食育活動の企画案を作成しました。 10月～2月 計6回開催 2つのグループが話し合いを重ね、それぞれ以下の案がまとまりました。</p> <p>①ベジタブル改革（SNSで動画発信）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシピ動画（サラダライス・具たくさんみそ汁など）や野菜クイズ ・動画だけではなく、定期的に情報をまとめて発信。 <p>②野菜摂取量を増やそう（調理実習で野菜の調理方法を広める）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カット野菜・冷凍野菜を使用したレシピを一緒に調理する。 ・調理している様子をSNSでライブ配信する。 ・シリーズ化し、調理技術の向上と料理の幅を広げる。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>企画案を作成する上で、場所や食材費の確保、動画の発信頻度などが課題として挙げられました。</p> <p>これらの企画案は、平成31年度の本プロジェクトの企画に生かし、新たなメンバーを加えて活動していく予定です。</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>今回は、全国でアニサキスによる食中毒の増加、複数海域での貝毒の検出及び毒を持つ魚が販売された事例があったことから、「海の恵みに潜む食中毒」をテーマに、魚介類に特有の食中毒とその防止法について関東学院大学 田崎教授による講演を実施しました。</p> <p>またこの他、市の食品安全性確保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：平成 31 年 1 月 16 日（水） 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：「海の恵みに潜む食中毒 ～おいしく食べるために知っておきましょう～」 関東学院大学 栄養学部 教授 田崎 達明氏</p> <p>（2）仙台市における食品の安全性確保対策について 健康福祉局保健所生活衛生課長 山本 均</p> <p>（3）質疑応答</p> <p>4 参加者数：115 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 向陽台保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	ずんだ作り	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・内容 <日 時> 平成30年9月4日(火)</p> <p><場 所> 4・5歳児 保育室</p> <p><対象者> 4・5歳児</p> <p><ねらい> 郷土料理である「ずんだ」の作り方を知り、すり鉢とすりこぎを使って作ることを楽しむ。</p> <p><内 容></p> <p>①「ずんだ」の作り方を聞く。</p> <p>②枝豆をさやから取り出し、薄皮をむく。</p> <p>③すり鉢とすりこぎを使ってすりつぶす。</p> <p>④砂糖と塩を加えて混ぜ合わせる。</p> <p>⑤④のずんだを白玉団子にあえて食べる。</p> <p><感 想></p> <p>「ずんだ」の作り方を知らせると、枝豆からできることを知らない子もあり、興味を持って話を聞いていた。枝豆をさやから取り出した後、薄皮をむいて見せると、「こんな皮があったんだ」と驚きながら、丁寧にむいていた。すり鉢とすりこぎを初めて見る子が多く、使い慣れない様子もあったが、取り組んでいくうちに力の加減をしながら上手にすれるようになっていった。「だんだん細かくなってきた」「甘いにおいがしてきた」等、すりつぶす過程の変化に気付きながら「ずんだ」ができる様子を経験していた。保護者向けにはクラスや給食の展示コーナーに郷土料理であることを掲示、各家庭へレシピを配布したところ、家でも作ってみたという声が聞かれた。</p>		
	 		

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市子供未来局幼稚園・保育部運営支援課 人來田保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	ポップコーン作り・パーティ	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】平成30年10月26日</p> <p>【場所】4・5歳児 保育室</p> <p>【対象者】4・5歳児 24名</p> <p>【ねらい】・収穫物が調理されてポップコーンになる喜びを味わう。 ・ポップコーンになる時の音やにおいを感じ、楽しむ。</p> <p>【内容】</p> <p>① 8/22 イエローポップを収穫し、皮むきを行う。部屋に干し、乾かす。</p> <p>② 当日10:00からイエローポップをほぐす。</p> <p>③ 午後のおやつにイエローポップをホットプレートで炒り、ポップコーンになる時の音やにおいを感じる。 子どもの発見や驚きに共感していく。</p> <p>④ できあがったら、紙コップに一人分量ずつ分けて配布する。</p> <p>⑤ 好きな味のパウダー（塩、のり塩、カレー）を選んで、各々味をつける。 味付けしたものを友達や保育士と楽しく会話しながら味わう。</p> <p>【感想】</p> <p>絵本を見てきたことで、イエローポップがポップコーンになる過程に興味を持つことができた。</p> <p>ほぐすとき最初は指に力を入れてとることが難しく、「堅い」と話していたが、少しずつ上手になり熱中していた。ほぐした芯を握って「チクチク」「気持ち良い」「細くなった」と驚きや発見があった。</p> <p>午後のおやつでは、透明のフタのホットプレートを使用し、部屋の中央に配置したことで、クラス全員で見ることができた。膨らむ様子に驚き、弾ける様子を見て「サッカー選手みたい」「踊っているみたい」「いいにおい」と大喜びだった。できたてを少量ずつ紙コップに分けたことで、いろいろな味を楽しみ、味わうことができた。</p>		
			

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>食への愛で、「捨てる」を減らす-モッタイナイキッチン</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p>食の 3Rにつながるレシピ（普段は捨ててしまう食材の使用、生ごみを出さない調理の工夫など）投稿と、食に関する様々な知識（地産地消や伝統食文化など）を提供するウェブサイトの運営を通じ、食品ロス削減に関する市民の気運醸成と食の大切さを再発見するきっかけづくりを進める。</p> <div data-bbox="448 840 1326 1052"> </div> <div data-bbox="442 1079 903 1803"> </div>		

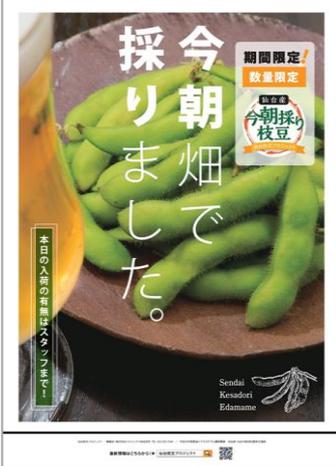
食育推進事業取り組み事例

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。</p> <p>1. 啓発イベント「エコフェスタ 2017」でのフードドライブの実施</p> <p>(1)日時 平成 30 年 9 月 2 日（日）</p> <p>(2)場所 勾当台公園市民広場</p> <p>(3)実績 ・食品の提供者は約 50 名。 ・集まった食品は約 15 kg、64 品目。 ・NPO 法人ふうとばんく東北 AGAIN を通じて寄付</p> <p>2. 秋のごみ減量キャンペーン</p> <p>(1)日時 平成 30 年 10 月 13 日（土）～11 月 28 日（水）</p> <p>(2)場所 各区役所、リサイクルプラザ、区民まつり等のイベント等</p> <p>(3)実績 ・集まった食品は 900 品目 470 kg ・NPO 法人ふうとばんく東北 AGAIN を通じて寄付</p> <div data-bbox="440 1413 1374 1659" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: right;">（回収した品目の一部）</p> <p>3. その他</p> <p>食品ロス削減に関するセミナーで参加者へフードドライブの呼びかけを行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成 31 年 1 月 28 日 38 kg ・平成 31 年 2 月 16 日 36 kg ・NPO 法人ふうとばんく東北 AGAIN を通じて寄付 		

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市経済局農政企画課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>J A 仙台、全農みやぎ、青果流通事業者、飲食店等</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>農食ビジネスモデル構築事業</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤</p>
<p>日時・内容</p>	<p>生産者、流通事業者、飲食店等と連携し、生産地と消費地の近さを活かした流通モデルを構築することにより、枝豆をはじめとした地元農産物の高付加価値化、消費拡大を図っている。</p> <p>朝に収穫した枝豆をその日のうちに飲食店へ提供する「仙台枝豆プロジェクト」を平成 27 年度より開始。平成 30 年度には、参加飲食店が96店舗まで拡大し、大手量販店での取扱いも開始したほか、仙台井土ねぎや、泉区朴沢地区の原木しいたけの取扱いも行うなど、農産物の品目や生産地も拡大している。</p> <p>「仙台枝豆プロジェクト」では、Facebook やブログで農産物や飲食店の情報を発信するほか、各種イベントを企画、出店して広く市民に地元農産物や取り組みの内容をPRしている。</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	仙台市中央卸売市場業務課		
連携機関・団体	仙台おさかな普及協会、やさい・くだもの普及委員会		
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	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>日 時：平成30年8月18日(土)、20日(月) 午前5時50分～午前9時10分</p> <p>参加者：小学生とその保護者 両日計29組74名</p> <p>目 的：せりの様子や、普段は見ることのない早朝の市場を見学して、小売店やスーパーで販売されている魚や野菜・果物の流通の仕組みを知ってもらい、市場の仕事に関心を持ってもらう。</p> <p>内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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牡蠣、エビの試食) ③ 青果卸売市場見学 (せりの様子や果物の話と果物の試食) ④ 市場の話 (市場の仕組や手洗いなどの衛生管理の話) ⑤ 市場管理棟で朝食 (新鮮な海鮮丼) 		
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <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>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

主体名	仙台市中央卸売市場業務課		
連携機関・団体	仙台おさかな普及協会		
取り組みの名称	サンマ食育教室	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：平成 30 年 10 月 5 日（金） はぐくみ保育園（青葉区） 210 名参加</p> <p>平成 30 年 11 月 6 日（火） 友愛幼稚園（仙台市青葉区） 140 名参加</p> <p>目 的：保育園や幼稚園の子供達に、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おう。</p> <p>内 容：保育園、幼稚園では子供達が、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> <p style="text-align: center;">サンマ焼き</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <p style="text-align: right;">焼きたてのサンマの試食</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	仙台市青葉区保健福祉センター 家庭健康課														
連携機関・団体															
取り組みの名称	常備菜レシピ作成事業	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>第2期いきいき市民健康プラン後期計画の重点分野1「未来の健康をつくる生活習慣病予防」、重点分野3「健康な心と身体を支える食生活」に基づき、バランスの良い食習慣づくりをねらい、毎日の暮らしにかかせない食事の中に、作り置きができ、老若男女が活用できる常備菜のレシピ集を作成する。</p> <p>【内容】</p> <p>○実行委員会 全5回（平成30年5月～平成31年3月） 実行委員：区民（子育て中のママ、主任児童委員、介護予防自主グループサポーター、栄養士、防災士）、青葉区中央市民センター、青葉区衛生課、青葉区家庭健康課 内容：掲載するレシピの内容、レシピ集の仕様、普及啓発について</p> <p>○モニター教室 内容：ミニ講話、調理、試食（アンケート）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>会場</th> <th>日時</th> <th>対象</th> <th>参加人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>水の森市民センター</td> <td>平成30年 9月22日</td> <td>水の森地区にお住いの成人</td> <td>男性4名 女性5名</td> </tr> <tr> <td>木町通市民センター</td> <td>平成30年 10月3日</td> <td>木町通り地区にお住いの子育て世代</td> <td>男性0名 女性8名</td> </tr> </tbody> </table> <p>○今後に向けて</p> <p>平成31年度より、市民センターと共催で調理実習の実施（高齢者、成人期、学齢期対象）、地区健康教育等におけるレシピ集の配布と野菜摂取の啓発に関するミニ講話等を予定。</p>			会場	日時	対象	参加人数	水の森市民センター	平成30年 9月22日	水の森地区にお住いの成人	男性4名 女性5名	木町通市民センター	平成30年 10月3日	木町通り地区にお住いの子育て世代	男性0名 女性8名
会場	日時	対象	参加人数												
水の森市民センター	平成30年 9月22日	水の森地区にお住いの成人	男性4名 女性5名												
木町通市民センター	平成30年 10月3日	木町通り地区にお住いの子育て世代	男性0名 女性8名												
															

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市青葉区宮城総合支所 保健福祉課		
連携機関・団体	愛子児童館		
取り組みの名称	児童クラブ向け食育講座	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【ねらい】 児童館と連携して、子供たちに自身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】 平成30年8月9日（木）14：00～14：40</p> <p>【会場】 愛子児童館サテライト室</p> <p>【対象】 児童クラブ在籍の2～4年生 22名</p> <p>【内容】 「おやつ・飲み物の摂り方について」</p> <p>① ジュースやスポーツドリンクに含まれる砂糖の量のクイズ</p> <p>② 講話（おやつの役割、適切な量、食べ方、組み合わせ等について）</p> <p>おやつで食べていると思われる菓子・ジュース類に含まれる砂糖や脂肪について、実際の量を見せるなど、児童がイメージしやすい媒体を使って講話をすすめた。砂糖の量のクイズでは、ジュースにはたくさんの砂糖が入っていることに驚いている児童が多く、ジュースの飲みすぎやお菓子の食べ過ぎに気をつけたい、といった声が多く聞かれた。</p> <p>普段のおやつについての質問では、3時のおやつの時間以外に帰りの車の中や、夕食の前後におやつを食べている児童もいた。内容はスナック菓子が多かった。</p>		
			

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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	食育サポーター		
取り組みの名称	食育サポータースキルアップ講座	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【事業のねらい】</p> <p>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し、食育サポーターが「食」に関する知識や情報の習得、ニーズの高い調理技術を学ぶ機会を設け、さらに、互いの活動状況の共有を図り、今後の活動の一助となるよう、スキルアップ講座を開催している。</p> <p>平成 28 年度から、活動しているグループが講師を務めることとし、今年度は「郷土料理つたえ隊」が講師として実施した。</p> <p>【対象】 食育サポーター「もぐもぐ」「Latata♪」「郷土料理つたえ隊」</p> <p>【日時及び場所】</p> <p>平成 30 年 9 月 20 日（木）10：00～12：30 宮城野区役所 3 階 栄養指導室</p> <p>【内容】</p> <p>① 調理実習「栗だんご・大根おろし餅・団子鍋」 だんご粉を使ったレシピ展開の紹介 郷土料理つたえ隊</p> <p>② 各グループ活動の情報交換</p> <p>③ 健康ミニ講話「減塩について」 区役所職員</p> <p>講師の郷土料理つたえ隊メンバーが各調理台に入り、調理ポイントを教えながら調理を実施した。調理ポイントなど、参加者からは「実際に調理したことでコツが分かった」などの声も聞かれた。</p> <p>各グループの情報交換を通して、お互いの活動を知り、良い刺激になったと思われる。</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	若林区管内児童館		
取り組みの名称	子育て支援施設における 歯科保健・食育推進事業	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【事業のねらい】</p> <p>若林区は肥満のお子さんの割合が仙台市で1番高く、食習慣ではおやつや飲み物の与え方に課題が見受けられています。小さい頃から健康的な食習慣や正しい歯科保健行動を身に付け、肥満ややせ・むし歯を予防する事をねらいとし、この事業を始めました。児童館等の子育て支援施設と、区の課題を共有し、解決のための教室を一緒に企画・実施しています。</p> <p>【対象者】</p> <p>教室対象者：0歳児親子 連携施設：児童館3館</p> <p>【実施回数・参加人数】</p> <p>栄養講話：6回（各館2回ずつ）計38組 歯科講話：6回（ // ）計45組</p> <p>【内容】</p> <p>① 10～15分程度の講話 栄養講話：幼児期の食生活のポイント、おやつや飲み物の与え方 など 歯科講話：歯のはえ方やお口のケア、おやつとむし歯の関係 など</p> <p>② 栄養士・歯科衛生士への質問コーナー</p> <p>③ 個別相談</p> <p>前半の講話でこちらからお伝えしたいことをお話しし、後半で保護者のみなさんの疑問や悩みにお答えしています。</p> <p>わかりやすく印象に残るよう、お菓子や飲み物に含まれる糖質量のパネルなども使いました。</p> <p>次年度は、5か所の児童館と実施予定です。</p>		



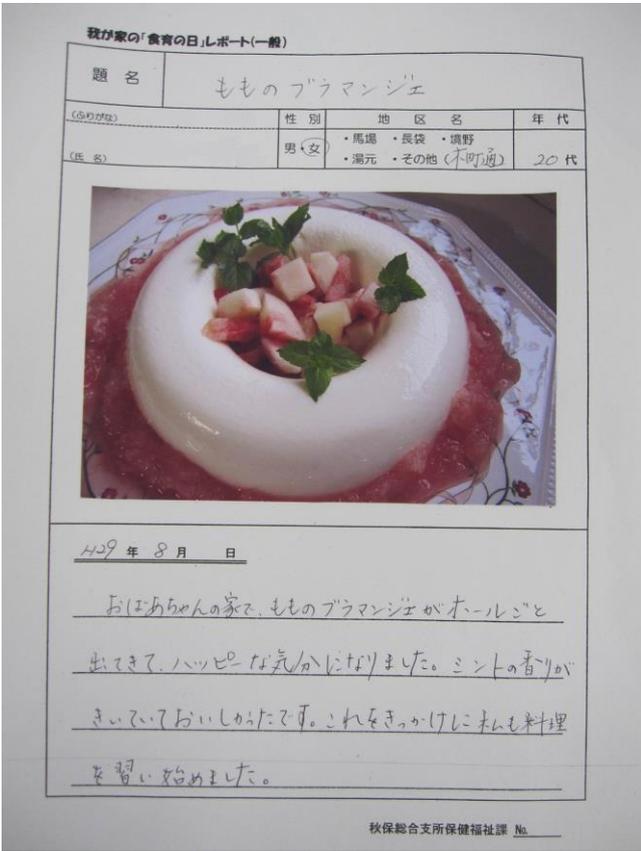
食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市太白区保健福祉センター 家庭健康課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>子どもの食と歯の健康づくり研修会</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>【ねらい・対象】 子どもたちの食を通じた健康づくり実践に向け、連携して取り組んでいけるよう、太白区内の保育所・保育園・幼稚園・小学校・中学校・児童館の職員を対象に、仙台市や宮城県の子どもを取り巻く現状や問題点を共有するための研修会を開催した。</p> <p>【日時】 平成30年12月4日（火）14：00～16：00</p> <p>【会場】 太白区役所 5Fホール</p> <p>【内容】 ①講演会 “宮城・仙台の子どもたちの生活習慣は大丈夫？ ～肥満・むし歯・不登校などの状況から～” 講師：災害科学国際研究所 災害公衆衛生学分野 教授 栗山 進一 氏</p> <p>②情報提供 “お口の中にも生活習慣病？！” 講師：太白区保健福祉センター 家庭健康課 福本 恵美子 主幹</p> <p>【実施状況】 対象施設の栄養士、保育士、養護教諭、館長等 41 名の方が参加し、示された様々なデータを職場に持ち帰り活用したいとの声が多く聞かれた。</p>		
			

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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	秋保管内小中学校、保育所、各団体・その他一般		
取り組みの名称	我が家の「食育の日」レポート募集！	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>平成 30 年 9 月～11 月（健康増進普及月間及び食生活改善普及運動事業の一環として）</p> <p>食育の基本は、家庭の食卓にあること、日常の中にたくさんの食育の題材があることに気づいてもらうことを目的とする。秋保地域住民の他、他の地域の方も希望により対象とした。毎月 19 日は、「食育の日」とされているが、いつのものでも可。我が家のおすすめ料理、行事食、調理の手伝い、収穫物、頂きもの等、食べ物に触れたことで、何か印象的な気持ちになった時の事を写真や絵に表し、コメントを添えての紹介レポート。A4 サイズ様式でひとり 1 枚まで。子育て時代や、自分が育った時代のものも可。学校関係より 59 件、一般より 14 件、計 73 件の応募があった。作品は、11 月 16 日（金）に開催された「健康のつどい」会場にて掲示された。</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	仙台市泉区保健福祉センター 家庭健康課		
連携機関・団体	将監西児童館、将監児童館、将監児童センター		
取り組みの名称	食育講座「好き嫌いをなくそう」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【ねらい】 子供及びその保護者が、調理及び試食の体験を通して食に興味を持ち、食の大切さと食事を作ることを学び、食べることの楽しさを経験することで、健康的な食習慣を実践するきっかけ作りとする。</p> <p>【日時】 平成30年6月22日（金）10:00～12:00</p> <p>【場所】 将監西コミュニティセンター 調理実習室</p> <p>【内容】 講話「好き嫌いをなくそう」 調理実習と試食（野菜入りソーセージ、のり巻き）</p> <p>【従事者】 児童館職員 3名 子育てクラブ支援員（託児） 1名 食生活改善推進員（ボランティア） 3名 保健福祉センター管理栄養士 3名</p> <p>【参加人数】 6組（母6名、子9名）</p> <p>【実施状況】 将監西児童館、将監児童館、将監児童センターの共催で実施。 各グループに職員・食生活改善推進員がつき、進行状況を見ながら調理実習を進めた。ソーセージの具を混ぜる作業は一人1袋のビニール袋を使用し、2～3歳の子も楽しみながら調理作業に参加できたことで、保護者からも好評であった。調理中は、気軽に質問が出る等、和気あいあいとした雰囲気の中で講座を実施することができた。 幼児期における食育事業を地域で実施することで、低年齢のうちから健康的な食生活ができるような働きかけになったと思われる。</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 平成31年1月21日(月)～25日(金)</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 仙台市の単独調理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メニューを市役所食堂にて提供した。</p> <p>今年度第6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、じっくり見学して行かれる市民の方が多く見られた。展示を見たり、食育教材に触れたりすることを通して、給食をより身近に感じる機会を提供できた。</p> <p>市役所食堂での給食メニューの提供については、給食メニューを目当てに訪れる市民の方も多くおり、大変好評であった。現在の給食の味を体験していただくと同時に、給食の意義や目的を伝える機会にもなった。</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）

○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 29 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



指導用教材



指導用教材



歴史パネルと給食標語



調理で使用する器具・回転釜の模型

(2) 学校給食メニューの提供

テーマ「児童・生徒に人気の献立」

実施日	学校名	献立
1/21 (月)	四郎丸小学校	ごはん・かつおと大豆のオーロラ煮・ひじきサラダ・担々春雨スープ・りんご
1/22 (火)	西多賀小学校	ごはん・豆腐ハンバーグのプルコギソースかけ・もやしの塩ナムル・キムチスープ・りんご
1/23 (水)	七郷小学校	わかめごはん・豚肉のかりん揚げ・りっちゃんサラダ・卵スープ・みかん
1/24 (木)	栗生小学校	青菜ごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き・ほうれん草とわかめの和風サラダ・はっと汁・りんご
1/25 (金)	鶴谷特別支援学校	麦ごはん・ユーリンチー・小松菜とじゃこの炒め物・なめこと卵のスープ・杏仁豆腐

*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530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。



21日(月) 四郎丸小



22日(火) 西多賀小



23日(水) 七郷小



24日(木) 栗生小



25日(金) 鶴谷特別支援

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市教育局生涯学習部生涯学習課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	親子食育講座	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>「早寝・早起き・朝食・あいさつ」などの子供の基本的な生活習慣の確立と生活リズムの改善を推進するため、PTAや社会学級等と連携し、親子で取り組む食育講座を開設し、家庭での食育の取り組みを推進している。</p> <p>○実施時期：平成30年6月～平成31年1月</p> <p>○対象者：小学生とその保護者</p> <p>○講座内容：食育に関する講話及び調理実習</p> <p>○平成30年度実績 44校実施 延べ開催回数75回 参加者数2,635名</p> <p>六郷小学校 親子食育講座</p> <p>社会学級主催のもと開催。夏の食事に関する講話を聴いた後、夏野菜を使った簡単にできる料理の実習を行いました。できた料理は担任の先生に試食してもらうなど、親子と地域と学校が繋がる講座ができました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>折立小学校 親子食育講座</p> <p>父母教師会お父さんの会主催で開催。夏に食べたい食材や栄養の話聞いた後、普段料理をする機会が少ないお父さんたちも参加とあって、簡単に作れる夏の食材をたっぷり使った料理の実習を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		