

スポーツ 栄養研究会



〒981-8585 仙台市泉区虹の丘一丁目 18 番地の 2

泉区産のお米 スポーツ栄養・地域活性化 プロジェクト

1 取り組みの目的・視点

この取り組みは二つの視点を組み合わせて生まれたものです。一つ目の視点は泉区産のお米です。私たちが住むこの場所は、泉区・泉ヶ岳の名前の通り、豊富な水源があり、昔から品質の良い農産物が栽培されてきたそうです。しかしながら、その知名度は高くないと聞きました。二つ目の視点はスポーツキッズの応援です。例えばスポーツ少年団やクラブなどで、地元の子ども達が進むと、地域での話題が一つ増え、それだけで地域に元気が与えられていくことが多々あり、私たちにもその経験があります。

そこで今回、私たち管理栄養士を目指す学生の視点から、「お米は勝利の土台！スポーツキッズのためのおにぎりレシピ集」を製作、運動を頑張っている子どもやその保護者に食育の大切さを伝える取り組みを実施しました。泉区の食材を食べて、泉区の子どもたちが強くなる。泉区の盛り上がり、郷土愛を通じた心の支えあいにも寄与したいと考えました。

2 稲刈り・具材の購入

まずは泉区産のお米の収穫から始めました。そして具材の買い出しは、泉区役所前の朝市など、泉区内で手に入る食材にこだわりました。



泉区の美味しい食材を
食べて体も元気！
地域も元気！

3 レシピ集の作成へ

泉区産のお米を用いて、食育の視点から、ぜひスポーツキッズに食べてもらいたいと考えおにぎりレシピを考案しました。それぞれのレシピはパンフレットとして冊子にしました。



4 配布方法

感染症対策のため事前に各学校に電話をし承諾を得たうえで、レターパックでパンフレットを郵送しました。運動を頑張っている生徒やその保護者に見ていただけたらと思っています。

