



**令和2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3年度
仙台市食育推進会議**

★★★ 目次 ★★★

主体・部署名	ページ	推進の柱※				
宗教法人 宝泉寺 中田幼稚園	1				④	
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク	3					⑤
仙台白百合女子大学	4	①		③		
宮城大学食産業学群	5	①				
仙台市						
市民局生活安全安心部消費生活センター	6					
健康福祉局保健衛生部健康政策課①	7	①				
健康福祉局保健衛生部健康政策課②	8	①				
健康福祉局保健所生活衛生課	9					⑤
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課①	10				④	
環境局廃棄物事業部家庭ごみ減量課②	11				④	
経済局農林部農政企画課	12			③		
青葉区保健福祉センター家庭健康課	13	①				
青葉区宮城総合支所保健福祉課	14	①				
若林区保健福祉センター家庭健康課	15	①				
太白区保健福祉センター家庭健康課	16	①				
太白区秋保総合支所保健福祉課	17	①				
泉区保健福祉センター家庭健康課	18	①				
教育局生涯学習部生涯学習課	19	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	宗教学人 宝泉寺 中田幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	野菜等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2年6月～現在</p> <p>2 対象 : 全園児95名(年長36名、年中30名、年少29名)</p> <p>3 ねらい: 園の畑やプランターで野菜を栽培し、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。また、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、収穫したものを食べる</p> <p>①じゃがいもの種芋植え(年長・年中)4月17日(線路脇の畑) 今年度は臨時休園のため職員が植えた。</p> <p>②じゃがいもの収穫(全学年)7月9日(線路脇の畑) 一人一人が朽ちた茎をたどり、自分の手で土を掘り、じゃがいもを掘った。掘ったいもは、自宅に持ち帰った。小さいいもは園で「粉ふきいも」にして、みんなで食べた。</p> <p>③さつまいもの苗植え(全学年)5月8日(線路脇の畑) 今年度は臨時休園のため職員が植えた。</p> <p>④さつまいもの収穫(全学年)10月26日(線路脇の畑) 一人一人がつるをたどり、自分の手で土を掘り、さつまいもを掘った。なかなか掘り進まない子には、担任やお手伝いの母親たちが援助を行い、一緒に掘り進めた。掘ったいもは、自宅に持ち帰った。</p> <p>⑤やきいも大会(全学年)10月30日(園庭) 職員がさつまいもを洗い、新聞紙に包み、園児が塩水につけて、アルミホイルで巻いた。それを、今年度は石焼きいもにしてみんなで食べた。</p> <p>⑥トマトの苗植え(全学年)5月上旬 今年度は臨時休園のため職員が植えた。年長は、自宅に苗を持ち帰り、育てた。水やりは、朝、教師と一緒にいった。</p> <p>⑦トマトの収穫(全学年)6月下旬～9月中旬 ミニトマト、アイコ、フルーツトマトを朝に収穫し、新鮮なうちにその日の昼食時間に半分に切ったものをクラスごとに食べた。</p> <p>⑧大根の収穫 11月18日(線路脇の畑) 畑のお世話をする方がまいた種が大きく育ち、全学年で収穫。自宅に2本ずつ持ち帰る。大根はレモンの皮や汁と漬物にして食べた。</p>		

⑨みかん、レモン、ゆず、グミの木

鉢植えしたそれぞれの木に園児と当番の先生と一緒に水やりを行い、それぞれの花、実、虫などを観察する。できたレモンやゆずの実、大根などの漬物に入れて食べた。

(2) 各学年ごとに野菜等を選び、栽培し、食べる

①いちご（年少）4月上旬から6月中旬

プランターに職員がいちごの苗を植え、子どもたちが収穫し、食べた。

②きゅうり（年少・年中）6月上旬～8月中旬

プランターにそれぞれの学年の園児が苗を植え、水やりを行い、観察する。収穫したきゅうりは、職員が浅漬けにして、各学年で食べた。

③枝豆（年長）6月上旬～7月下旬

これまでは、お泊り会の夕食の献立として枝豆を育てていたが、今年は給食の献立として枝豆を育て、収穫した。

④たまねぎ（年長）6月上旬収穫

昨年11月に植えたたまねぎを収穫。お泊り会が中止になり、職員が炒めたたまねぎを全園児が2回にわたって食べた。

⑤たまねぎ（年中）11月19日～

来年のお泊り会のカレーライスの中に入れる具材として栽培する。園児が苗をプランターに30本植え、水やりを行っている。

5 振り返り

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大による臨時休園を5月末までとしたため、園児による苗植え等ができずに職員で行った。

園児が興味を持つことができるように、種芋や苗がどのようになっているのかを分かるようにブログや動画で紹介した。

また、各担任による言葉掛けや実物や写真の提示の工夫や五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）で感じさせる取り組みを行い、園児の気づき、考える力が培われるように促してきた。

その結果、日常の観察、水やりや収穫を通して、友だち同士で野菜等の葉っぱや実、茎等の色や手触り、匂いなどを話し合っていた。そして、生長過程を話し合ったり、収穫できる時期を予想したりしていた。また、自分たちが世話をした野菜を収穫し、食べるときには、生長過程を思い出し、感謝の気持ちで食べる園児も増えてきた。

特に、焼きいもは今までの焼き方を変え、食べられないさつまいもを出さないように、石焼きいもにしてくれたことで、熱くてホクホクに焼き上がった。園児はいもと焼いてくれた先生たちに感謝して食べていた。

来年度に向けて、園児にさらに食への興味を深めるために、安全に留意して調理をさせたいと考えている。

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	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	NPO 環境保全米ネットワーク (事務局)、朝市夕市ネットワーク、せんだい食育交流ネット、農家のオーガニックマーケット実行委員会		
取り組みの名称	オーガニック・ウィーク・センダイ 2020	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>【2020年11月13日～11月23日】</p> <p>2016年より、五団体でオーガニック・ウィーク仙台実行委員会を立ち上げ、共通のロゴ・のぼり旗を使い、宮城県内で「オーガニック」や「有機」といった言葉を広めるためのキャンペーンを毎年実施。WEBで生産者・販売者マップ、イベントカレンダーなどを作成。情報を集約し、Facebookなどで広報。</p> <p>昨年度のイベントは、新型コロナウイルスの影響ため開催できなかったが、共同で「仙台オーガニック食べ歩きマップ」を作成、有機野菜の取扱店などを紹介した。あわせて、取り扱い店で仙台農塾を以前開催したお店の開催状況などを情報紙で紹介した。また、オーガニック市場のデータをわかりやすく動画にして紹介。毎年恒例のMELONフェスタと提携して広報した。</p> <p>ORGANIC WEEK SENDAI ホームページ https://www.organicweek.jp/</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>仙台白百合女子大学</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>女子大生考案「旬の食材を取り入れたお花見弁当」</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>仙台白百合女子大学健康栄養学科高澤ゼミ生考案、企業作製「地元野菜を取り入れたお花見弁当」の協働事業を展開する予定であったが、今回は企業側が事業を閉じることとなり、販売までには至らなかった。</p> <p>しかし、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試作しお花見弁当としての栄養価、春らしい色あい、詰め方などの好ましさを考えさせることができた。</p>		



食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台ひと・まち交流財団 仙台市八本松市民センター		
連携機関・団体	宮城大学食産業学群		
取り組みの名称	八本松寿大学における学習会 「フレイル予防で健康長寿！」	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】 八本松寿大学の学習会において、健康寿命の延長をめざして、フレイル予防のための食生活の工夫や簡単に始められる運動について紹介した。</p> <p>【日時】 令和3年 1月28日（木）10：00～11：30</p> <p>【会場】八本松市民センター</p> <p>【対象者・参加人数】八本松寿大学での受講者・53名</p> <p>【内容】（講演）（講師：宮城大学食産業学部 教授 白川愛子）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルの意味と多面性についての説明、フレイルチェック ・高齢期の低栄養からはじまるフレイル・サイクルを絶つことが大切。 ・十分なたんぱく質とビタミン B6 をとり、やせすぎないようにする。 →いつもの食事でもたんぱく質をプラス（食生活の工夫を紹介） ・女性は口コモ・骨粗しょう症予防のために、カルシウム・ビタミン D ビタミン K を多く含む食品を摂取することが推奨される。 ・オーラル・フレイルの予防とお口の体操・マッサージを紹介。 ・フレイル予防のための簡単な運動を紹介。 ・フレイルには社会的側面があり、「人とのつながり」を大切に、楽しみながら「社会参加」→「やりがい」や「心のはり」を通して健康長寿につながる。 <p>○参加された受講者の皆さんは、フレイルについて熱心に学ばれていました。座ってできる体操も実際に試されていました。</p>		
			

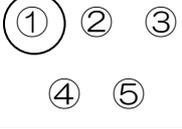
食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<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2年10月29日 テーマ：食品ロスを防ぐ冷蔵庫収納術～実は身近なSDGs～ 講師：せんだい食エコリーダー 富野 真美子 氏 対象者：市民 参加者数：43人 内 容：・食品ロスの現状とSDGs ・今すぐできる冷蔵庫収納のコツ 以上の内容について講師による講演を行いました。</p> <div data-bbox="443 1014 938 1391" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="443 1442 946 1823" 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	仙台市健康福祉局健康政策課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	健康お役立ちレシピコンテスト	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>市民が考える健康的な料理のレシピを募集し、それらを広く発信することで、市民が主体となる健康的な食習慣づくりを推進することを目指す。</p> <p>1. 募集内容</p> <p>①「血管いたわり」減塩レシピ部門 単品料理であって、使用する食材、調理方法や調味方法に配慮することで減塩の工夫がされているもの。</p> <p>②「メタボ解消」野菜たっぷりワンプレートレシピ部門 ワンプレート料理（1食）で主食・主菜・副菜がそろっており、野菜が120g以上とれるもの。</p> <p>※他のコンテストやインターネットで未公表のレシピであること</p> <p>2. 応募資格 仙台市にお住まいまたは仙台市内の大学・学校に通学している方</p> <p>3. 募集期間 令和2年9月7日（月）～令和2年12月18日（金）</p> <p>4. 審査・表彰 ワンプレート部門4点、減塩部門5点の応募があり、以下の審査を行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1次審査：書類によりテーマとの適合性を審査。 ・2次審査：健康政策課管理栄養士による試作・試食及び審査員（仙台白百合女子大学教授 高澤まき子氏、食育推進会議市民公募委員 吉田かおる氏、健康政策課）による書類審査。 <p>最優秀賞2名（各部門1名）、優秀賞6名（ワンプレート部門：2名、減塩部門：4名）を決定し、表彰状と副賞を送付。</p> <p>5. 優秀作品の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康政策課 Facebook ページで紹介 ・レシピ集の作成（令和3年6月完成）。 <p>今後各区役所・総合支所での事業に活用、学生への配布等を予定。</p>		

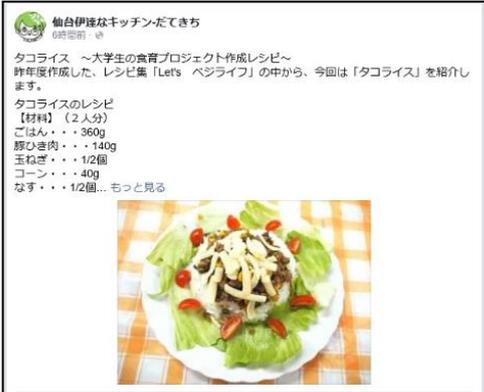
【応募された料理の
写真（一部）】



【レシピ集】

食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市健康福祉局健康政策課																	
連携機関・団体																		
取り組みの名称	健康政策課 Facebook ページ 仙台伊達なキッチン - だてきち -	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤															
日時・内容	<p>食と健康の情報（健康レシピ、時短調理、生活習慣病予防と食事の関係、健康づくりイベント情報、国の健康施策概要）等を発信することで、食と健康に興味を持つ市民を増やすとともに、市民がより実践的で、自身の生活に取り入れやすい情報を得られる環境を作ることを目的に、健康政策課 Facebook ページ「仙台伊達なキッチン-だてきち-」を開設した。</p> <p>1. 運用開始 令和2年8月～</p> <p>2. 情報発信の頻度 週1回（原則水曜日）発信とする。 イベント案内や月間行事に関わる情報などがある場合は随時発信とする。</p> <p>3. 発信内容（R2実績）</p> <table border="1" data-bbox="427 1200 1407 1559"> <thead> <tr> <th>カテゴリ</th> <th>主な内容等</th> <th>発信回数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>レシピ</td> <td>野菜たっぷりレシピ、簡単（時短）レシピ、減塩レシピ、季節の料理 等</td> <td>19回</td> </tr> <tr> <td>食と健康のコラム</td> <td>感染症予防のための食事バランス、栄養成分表示の活用、生活習慣病と食事、食塩の摂取量、野菜摂取の工夫 等</td> <td>11回</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>食育推進ロゴマークの決定、健康お役立ちレシピコンテスト入賞者の紹介 等</td> <td>6回</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">計</td> <td>36回</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>【チラシに QR コードを掲載】</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p style="text-align: center;">【発信内容の一例】</p> </div> <p>平均閲覧数は1投稿あたり50件で、減塩や血圧に関するものや、食事改善の具体策を提案しているものが閲覧件数の高い傾向にある。今後も仙台市民が活用しやすい食の情報を提供するとともに、活用者が増えるように周知方法の工夫などを行っていく予定である。</p>			カテゴリ	主な内容等	発信回数	レシピ	野菜たっぷりレシピ、簡単（時短）レシピ、減塩レシピ、季節の料理 等	19回	食と健康のコラム	感染症予防のための食事バランス、栄養成分表示の活用、生活習慣病と食事、食塩の摂取量、野菜摂取の工夫 等	11回	その他	食育推進ロゴマークの決定、健康お役立ちレシピコンテスト入賞者の紹介 等	6回	計		36回
カテゴリ	主な内容等	発信回数																
レシピ	野菜たっぷりレシピ、簡単（時短）レシピ、減塩レシピ、季節の料理 等	19回																
食と健康のコラム	感染症予防のための食事バランス、栄養成分表示の活用、生活習慣病と食事、食塩の摂取量、野菜摂取の工夫 等	11回																
その他	食育推進ロゴマークの決定、健康お役立ちレシピコンテスト入賞者の紹介 等	6回																
計		36回																

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			
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>食品の安全性に関するリスクコミュニケーションの推進を図るため、本市で行っている「せんだい食の安全サポーター会議」においても食品添加物に高い関心が寄せられています。食品添加物の安全性の考え方やリスク評価の進め方について正しく理解し、科学的根拠に基づき正確な情報を選別できる能力を有し、自身が生活する地域において正確に食の安全を語る人材を育成することを目的として、2名の講師による講演会を実施しました。また、参加者との意見交換を行いました。</p> <p>○実施概要</p> <p>1 日時：令和3年2月12日（金） 13：30 ～ 15：30</p> <p>2 場所：web 会議システムを用いたオンライン開催</p> <p>3 内容</p> <p>(1) 講演：「食品安全を守る仕組みと食品添加物の安全性について」 内閣府食品安全委員会事務局 評価第一課 添加物班 川嶋 実 氏</p> <p>(2) 講演：「食品添加物一日摂取量調査について」 仙台市衛生研究所 理化学課 食品係 関根 百合子 氏</p> <p>(3) 質疑応答</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	仙台市環境局		
連携機関・団体			
取り組みの名称	せんだい食品ロス削減ガイドブック	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>令和3年3月に家庭でできる取り組みをまとめた「せんだい食品ロス削減ガイドブック」を発行した。</p> <div data-bbox="794 728 1029 1052" data-label="Image"> </div> <p>ガイドブックでは、ごみ減量・リサイクルキャンペーンキャラクターの「ワケルくん」と奥州・仙台おもてなし集団「伊達武将隊」が登場し、家庭の食品ロスを減らすための方法などを分かりやすく解説。4週間の食品ロスを記録する「せんだい食品ロス・ダイアリー」も付属している。</p> <p>ガイドブックは講座受講者等へ配付するほか、ウェブサイト「ワケルネット」からダウンロードすることが可能。</p> <p>また、仙台市公式動画チャンネル「せんだいTube」において、伊達武将隊が冷蔵庫の整理収納術やモットイナイレシピ、適量調理にチャレンジする動画を配信し、ガイドブックとあわせて食品ロス削減の啓発を行った。</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	仙台市環境局		
連携機関・団体			
取り組みの名称	モッタイナイキッチン	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>食の 3Rにつながるレシピ（普段は捨ててしまう食材の活用、生ごみを出さない調理の工夫など）と、食品ロスの解決や生ごみ分別のヒントにつながる情報を提供するウェブサイト（平成 29 年 9 月 1 日公開）により、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た。</p>  <p>令和2年度は、食の3Rにつながるレシピの投稿キャンペーンを2回（10月および12月）実施した。</p> <p>また、同名の映画「もったいないキッチン」の公開期間（9/11～24）に合わせて来場者へキャンペーンチラシおよび啓発グッズの配布を行い、食品ロス削減の取り組みに関して啓発した。</p> <p>（投稿レシピの一例）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>もちネギのチーズ焼き 長ネギの青いところを使いたい</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>りんごの皮と白菜のコールスロー いつもは捨てるりんごの皮、おいしく食べられないかと思い、アレンジしてみました。</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>仙台市経済局農林部農政企画課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>地産地消イベント</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>【目的】 生産者等との交流を通じて、地元・仙台の農産物について関心を高めてもらい、地産地消を推進する。</p> <p>【内容】</p> <p>1. 農とふれあう秋の果樹園見学 ブドウやナシ、イチジクなど、せんだい農業園芸センター内の果樹の栽培現場を見学した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時：令和2年9月24日(木) 10:00~12:00 ・参加者：15名  <p>2. 仙台農家の鏡餅づくりとお正月料理 生産者を講師に迎え、鏡餅づくり体験と仙台の農家の正月料理（あんこ餅、雑煮、柿なます）の試食をした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時：令和2年12月19日(土) 11:00~12:30 ・参加者：小学生と保護者4組  <p>3. 仙台産野菜のお話一旬の野菜を美味しく食べよう 野菜ソムリエのカワシマヨウコ氏から、仙台で採れる野菜についてのお話とレシピを紹介してもらった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時：令和3年2月27日(土) 11:00~12:30 ・参加者：12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	仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課								
連携機関・団体	福沢市民センター								
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】 宮城県のメタ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、災害時にも活用できるものである。</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】福沢市民センターと共催で開催した。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>会場・日時</th> <th>内容</th> <th>参加者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>福沢市民センター 令和2年11月25日(水) 10時30分~11時30分</td> <td> <家族みんなでおいしく野菜を食べるコツ> ・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、調理デモ ・質疑応答 </td> <td>未就学児親子 8組 (大人8人、 子ども11人)</td> </tr> </tbody> </table> <p>【当日の様子】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>【今後に向けて】 若い世代への普及啓発のため、子育て世代等を対象に講座の開催や健康教育を継続する。</p>			会場・日時	内容	参加者	福沢市民センター 令和2年11月25日(水) 10時30分~11時30分	<家族みんなでおいしく野菜を食べるコツ> ・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、調理デモ ・質疑応答	未就学児親子 8組 (大人8人、 子ども11人)
会場・日時	内容	参加者							
福沢市民センター 令和2年11月25日(水) 10時30分~11時30分	<家族みんなでおいしく野菜を食べるコツ> ・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、調理デモ ・質疑応答	未就学児親子 8組 (大人8人、 子ども11人)							

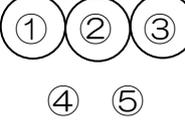
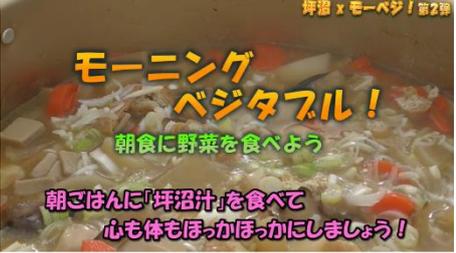
食育推進事業取り組み事例

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	仙台市立六郷中学校・若林区中央市民センター		
取り組みの名称	生活習慣病予防〈高血圧症編〉 ～食塩をとり過ぎるとどうなるだろう～	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】</p> <p>六郷地区は当区の他地区と比較し、高血圧の有所見者割合が高い地域です。高血圧は脳卒中や心筋梗塞など様々な疾患の原因となります。そのため、若い世代からの高血圧予防の大切さを伝えるために、中学生を対象に授業を実施しました。</p> <p>【対象者】</p> <p>六郷中学校 2 学年</p> <p>【日時・会場・参加人数】</p> <p>令和 2 年 12 月 21 日 六郷中学校体育館 122 名参加</p> <p>【内容】</p> <p>血圧の仕組みや高血圧の危険性、おいしく減塩するための工夫について授業を行いました。授業後にアンケートを実施したところ、以下のような感想や今後気をつけたいことの記載がありました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧の怖さを知った。 ・自分は食塩をとりすぎていると思った。 ・宮城県民の食塩摂取量が全国ワースト 1 位と知って驚いた。 ・おいしく減塩するための食べ方を実行していきたい。 ・食事内容、量、栄養バランス等を考えながら食塩をとり過ぎないようにしたい。 ・何気なく食べている身近な食品にも食塩が含まれていることを知った。 		
			

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	太白区坪沼地区		
取り組みの名称	坪沼×モーベジ！ 「モーベジ！」を実践しよう	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>【目的】 太白区食育推進事業「モーベジ（Morning Vegetable～朝食に野菜を～）」推進の一環として、太白区坪沼地区と連携した食育動画を「太白区チャンネル」「せんだいTube」で発信することにより、地元野菜の魅力と簡単でおいしい野菜の食べ方を紹介する。</p> <p>【対象者】 子育て世代や大学生等の青年期層</p> <p>【内容・実施状況】 食育動画のタイトルを「坪沼×モーベジ！」として、坪沼婦人部と吉本芸人でもある地域おこし協力隊が地元野菜と郷土料理を紹介し、太白区長と栄養指導員が坪沼野菜を使用した野菜スープとそのアレンジ料理を紹介した。動画は視聴のしやすさを考慮し1回5分程度、計4本の構成とし「太白区チャンネル」「せんだいTube」で発信した。区は、動画をホームページで紹介、3～4か月育児教室対象者や小規模保育所にQRコード付き動画紹介チラシを発送する等、様々な機会を捉えて周知することで食育を推進している。今後も食育の媒体の一つとして動画を活用し、食への関心を高めたい。</p> <p><動画写真></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  </div> <div style="width: 50%;">  </div> <div style="width: 50%;">  </div> <div style="width: 50%;">  </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	仙台市太白区秋保総合支所保健福祉課		
連携機関・団体			
取り組みの名称	コロナ禍における生活習慣病予防	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④ ⑤
日時・内容	<p>秋保総合支所管内は HbA1c の有所見者率が高いため、糖尿病予防を重点に生活習慣病予防事業を行っています。ハイリスクアプローチの一環として、前年度特定健診の結果が HbA1c 要指導レベルだった方を対象とした教室を企画していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により教室の開催が難しかったため、個別通知に切り替えて実施しました。</p> <p>この取り組みは、ナッジ理論に則って企画し、「対象者個人」に宛て、「簡単な内容」を、「見やすい資料」で、「タイムリーに」啓発することを目指しています。</p> <p>具体的には、対象者 201 名に対し、特定健診開始の約 2 か月前に「糖尿病予防のための生活習慣」という自作の資料を送付しました。内容は食生活改善のポイントが中心ですが、運動やたばこ、睡眠等の内容も含めており、支所で実施する健康相談のご案内も入れました。令和 2 年度健診結果が HbA1c 要指導レベルだった 62 名にも送付しています。</p> <p>この通知により、健康相談を利用された方や、「届いたのでよく読んでいます」「できそうなところから気を付ける」とご報告くださった方々もいらっしゃいました。</p> <p>コロナ禍により生活習慣が変化した方も多く、健康への影響も懸念されています。活動の制限もありますが、現状に合わせ健康づくりや食育の活動を進めていきたいと思えます。</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>仙台市泉区保健福祉センター家庭健康課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>泉区管内子育て施設、大学等</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>食育啓発媒体の提供</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2年6月 内容：泉区管内の子育て施設、大学等に食育啓発媒体（ポスター）を提供し、施設内での掲示を呼びかけました。</p> <p>【提供先及び媒体】</p> <p>◆管内児童館・児童センター・子育て支援施設 計26施設</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター ①朝食について ②生活リズムについて <div data-bbox="446 1030 1069 1456"> </div> <p>◆管内大学・短期大学・専門学校・寄宿舍 計10施設</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター 朝食について <div data-bbox="845 1590 1133 1971"> <p>朝ごはん、食べましたか？</p> <p>朝ごはんが大切なのは分かっている！ でも、時間がないし、面倒と思っているあなた 気づいていないだけで、体は悲鳴を上げているかも 自分の体と向き合ってみませんか？</p> </div> <p>6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 泉区保健福祉センター 家庭健康課</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：令和2年6月～令和3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>○令和2年度実績</p> <p>15校実施 延べ開催回数35回 参加者数1,993名</p> <p>東仙台小学校 親子食育講座</p> <p>社会学級主催のもと開催。東北の郷土料理シリーズとして、山形のどんどん焼きや秋田のだまこ鍋等を作った。どんどん焼きの生地を巻く工程や、だまこをつくる工程では、親子一緒に作業をすることができ、親子のふれあいが深まる講座ができた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>川平小学校 親子食育講座</p> <p>マイスクール主催のもと開催。野菜の苗植えから収穫までの一連の流れを体験することで、親子のふれあいが深まるだけでなく、苦手な野菜にも関心を持つことができた。参加者からは「苦手な野菜も食べられた！」との声もあった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		