



**平成 28 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 29 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	①			④
学校法人仙台みどり学園 幼保連携型認定こども園みどりの森	4	①	②		
学校法人荒巻学園 あらまき幼稚園	5	①			
学校法人木村学園 みやぎ幼稚園	7	①			
仙台市保育所連合会給食会委員会	9	①	②		
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク①	10	①	②	③	④
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク②	15	①			
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク③	17			③	④
公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク④	18				④
宮城県生活協同組合連合会 生活協同組合 あいコープみやぎ	19			③	
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）	21	①	②		④
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）	22	①			
公益社団法人 宮城県栄養士会①	23	①			
公益社団法人 宮城県栄養士会②	24	①			
仙台白百合女子大学①	25	①			
仙台白百合女子大学②	26	①			
宮城大学	27	①			
市民公募委員	28	①			④
仙台市					
市民局市民協働推進部消費生活センター①	29				④
市民局市民協働推進部消費生活センター②	31		②	③	④
市民局市民協働推進部消費生活センター③	32	①	②	③	④
健康福祉局保健衛生部健康政策課	33	①			
健康福祉局保健所生活衛生課	34				④
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課八乙女保育所①	35	①	②		
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課八乙女保育所②	37	①	②	③	
子供未来局幼稚園・保育部運営支援課上野山保育所	39		②		④
経済局中央卸売市場業務課①	40	①		③	
経済局中央卸売市場業務課②	42	①		③	

経済局中央卸売市場業務課③	43	①		③	
青葉区保健福祉センター家庭健康課	44	①			
宮城野区保健福祉センター家庭健康課	45	①			④
若林区保健福祉センター家庭健康課	47	①			
太白区保健福祉センター家庭健康課	48	①			
泉区保健福祉センター家庭健康課	50	①			
教育局総務企画部健康教育課	51	①			
教育局生涯学習部生涯学習課	54	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

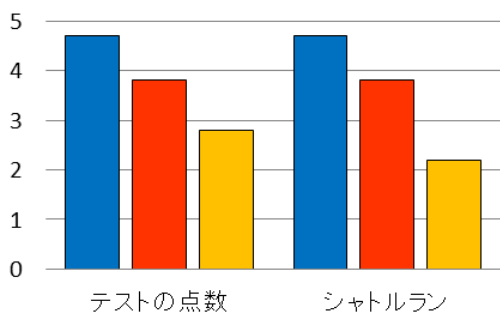
# 食育推進事業取り組み事例

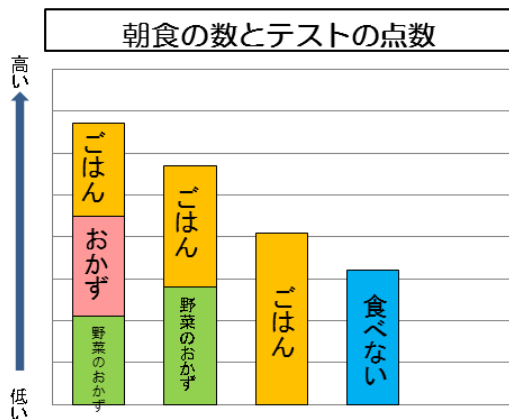
仙台市食育推進会議

主体名	仙台市小学校教育研究会学校給食部会		
連携機関・団体	仙台市教育委員会		
取り組みの名称	食に関する授業の実施	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>仙台市内の各小学校では、児童の発達段階や実態、地域の特色等を踏まえて食に関する授業を行っている。今回の事例は、県内や市内の栄養教諭・栄養職員を対象にした研修会で実践モデルとして紹介された授業である。</p> <p>この授業は4年生の特別活動のなかの学級活動の二つの内容、「基本的な生活習慣の形成」と、「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」について、「バランスばっちり朝ごはん」という授業を計画し実践したものである。授業は向山小学校で行われたが、授業の計画づくりには市内15校の栄養教諭・栄養職員が参加し、仙台市教育センターからの指導助言を頂戴しながら指導案を作成し実践した。</p> <p>1 日時 平成28年7月14日（木）                  2 場所 仙台市立向山小学校                  3 題材名 バランスばっちり朝ごはん                  4 目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事は、規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることを理解する。（食事の重要性）</li> <li>○ 自分の食生活を見つめ直し、バランスのとれた朝食の大切さが分かる。（心身の健康）</li> </ul> <p>5 主な学習内容</p> <p>(1) 朝食の大切さを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① グラフを見て話しあう。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食と学校の成績、運動能力との関係</li> <li>・朝食の質（内容）とテストの点数との関係</li> </ul> </li> <li>②自分たちの「はやね はやおき 朝ごはん」アンケート結果を知る。（食のバランスが悪い）</li> </ul>		

朝食とテストの点数、運動能力との関係

■ 毎日食べる ■ 時々食べない ■ 食べない





(2) バランスが悪くなるのはどうしてかを話し合う。

- ・おなかがすかない
- ・食べる時間がない
- ・野菜がきらい 等

(3) 栄養教諭の話を聞く

- ① 朝ごはんの働きと3つの食品群 (黄・赤・緑) の働きを知る。

- ・黄色の食品群：脳にスイッチを入れる
- ・赤の食品群：体にスイッチを入れる
- ・緑の食品群：おなかにスイッチを入れる

② 給食も3つがそろっていることを確認する。

(4) 自分が食べている朝ごはんに足りないおかずは何かを考える。

(5) バランスの良い朝ごはんにするために、自分でできること、家庭でやってみることを決める。(自己決定)

- ・チーズや牛乳(赤の食品群)をとる
- ・出された野菜は残さず食べる
- ・具たくさんのみそ汁にする(お母さんに頼む)
- ・早起きして朝ごはんを自分で作る など

(6) 家庭で実践できるように計画を立てる。

## 6 その後の指導

(1) 家庭での実践を自己評価させる。

(2) 感想や気づきを記録させる。

- ・家の人からのコメントも記入していただき、励みとする。
- ・教師からの評価や励ましを記述する。

(3) 目標を修正しながら継続して取り組めるようにする。

### 朝ごはんメニューの例

- ・ごはん (黄)
- ・たまごやき (赤)
- ・なっとう (赤)
- ・サラダ (緑)
- ・みそ汁

### 朝ごはんメニューの例

- ・パン (黄)
- ・ウィンナー (赤)
- ・チーズ (赤)
- ・トマト (緑)
- ・ヨーグルト

# バランスばっちり朝ごはん

1

4年 2組 番 名前

朝ごはんはなぜ食べるの？

《朝ごはんの3つのスイーツ》

黄の食品  のうのスイーツ

赤の食品  一本のスイーツ

緑の食品  おなかのスイーツ

バランスばっちり朝ごはんにするために、自分で決めたことを書きましょう。

・早起きをする。(今日)は早起きしよう。  
 ・親と話す。(何アループかな?)

できた: O できなかった: X

	(7/16)	(7/17)	(7/18)	(7/19)	(7/20)
自分で決めたことが出来ましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3つのスイーツが入ったバランスのよい朝食を食べましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【がんばったこと】

昨日(明日)は何にしようかと  
お母さんと話をしました。最近話  
よくお母さんと話をしようとな  
て、3つのグループの食品をバ  
ランスよくおいしく食べられま  
した。このように話すことをか  
たづけました。

【先生から】

【おうちのかたから】  
食事についての会話が増えました。  
毎日、バランスの良いメニューに  
いるかをチェックされています。食  
卓にバランスよく揃った食卓を  
用意して、親子で楽しんで  
います。

# バランスばっちり朝ごはん

1

4年 2組 番 名前

朝ごはんはなぜ食べるの？

《朝ごはんの3つのスイーツ》

黄の食品  脳のスイーツ

赤の食品  体のスイーツ

緑の食品  おなかのスイーツ

バランスばっちり朝ごはんにするために、自分で決めたことを書きましょう。

・時間がない場合は早起きして朝ごはんを食べる。  
 ・前の日に赤色黄色緑色の食品をメモ帳にばっちり決めてもらう。

できた: O できなかった: X

	(7/16)	(7/17)	(7/18)	(7/19)	(7/20)
自分で決めたことが出来ましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3つのスイーツが入ったバランスのよい朝食を食べましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【がんばったこと】

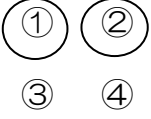



朝ごはんのときに、バ  
ランスがそろっている  
食べ物をたくさん  
食べられて良かったです。

【先生から】

【おうちのかたから】  
バランスの良い食事は腹もち  
良く、夏バテしなくてすごいです。  
これからもしっかり食べてもら  
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	学校法人仙台みどり学園 幼保連携型認定こども園 みどりの森		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	日本の食文化への理解を深める ～お月見会で3色団子を食べよう～	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>1. 日時 平成28年10月14日(金)</p> <p>2. 対象者 年中児35名(男児17名・女児18名)</p> <p>3. 実施内容・ねらい</p> <p>自園では、日本の伝統的な風習や行事を大切にして保育にあたっていて、毎年この時期には、年中児が畑で採れた野菜を調理してお月見会をしている。今年は数種類の豆(枝豆〈大豆〉、あずき、落花生)の豆が収穫できたことから、宮城の郷土料理でもあるずんだを含めた、3色おはぎを作ることにした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>① 畑から豆を収穫</p> <p>自分たちの畑から、おはぎで使う豆を収穫した。「こんなに大きくなって！」「いっぱいあるね！」など自分たちで育てた野菜が収穫できる喜びを味わいながら、1つ1つ大事に収穫している姿がみられた。</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>② おはぎ作り</p> <p>保育者、調理員と一緒におはぎ作りをした。自分たちが収穫した豆で調理していく中で、「はやくみんなで食べたいなあ」「楽しみだね♪」と「食べる」ことへの期待が膨らんでいる様子があった。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  <p>③ いただきます♪</p> <p>完成したおはぎにを一口食べた子どもたちは「おいしい！」と満足気だった。また月を眺めながら「お月さま見守ってくれてありがとう♪」という声も聞かれ、この活動を通して、日本の行事の意味を子どもたち自身が実感できたのではないかと感じている。</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	学校法人荒巻学園 あらまき幼稚園		
連携機関・団体	仙台市私立幼稚園連合会		
取り組みの名称	たけのこカレーパーティー	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>1. 日時 平成28年5月31日（火）</p> <p>2. 対象者 全園児</p> <p>3. ねらい 自分たちの手で竹の子を掘り、調理して食べる楽しさを味わう。</p> <p>4. 実施内容</p> <p>《たけのこ掘りを経験する。》</p> <p>園内にある自然散策林（みてみて山）には、毎年5月頃になると竹の子が出始める。園児たちは、毎日教師と散策しながら竹の子の生長を見て、時期になると竹の子掘りを楽しんでいる。獲った竹の子は、その日のうちに湯がいて冷蔵庫で保存しておくようにしている。実際に、自分たちで竹の子を掘ったり、皮をむいたりすることで、食材にも興味関心を持つ姿が見られていた。（竹の子が生えている様子や匂いなど）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>《たけのこカレーを食べる》（たけのこカレーパーティー）</p> <p>材料：幼稚園でとれた竹の子、人参、じゃがいも、鶏肉、玉ねぎ、市販のカレールー、ニンニク、ショウガなど</p> <p>*アレルギーを持つ子供については、事前に家庭と連携を取り対応していく。（家庭からルーを持参、個別の鍋で煮るなど）</p> <p>年長児は、前日に野菜を洗ったり、たけのこを切るお手伝いをする。初めて使う包丁を持って真剣なまなざしで竹の子を切っていた。そのたけのこを入れて、教師が朝から、台所でカレー作りをしていく。園児たちは、台所の近くまで来て、カレーが出来上がることを楽しみにする姿があった。</p>		



「たけのこカレーができたよ！さあ食べよう！！」

でき上がったたけのこカレーは、園児たちが家庭から持ってきた、ごはん（お弁当箱に入っている）にかけていく。挨拶をすると、すぐに美味しくそうに食べる姿があった。自分たちで掘った竹の子を見つけると、「たけのこだ！！」「おいしいね。」と笑顔で友達と会話を楽しみながら食べる姿があった。普段、食が進まない幼児も喜んで食べる姿があった。



#### 《たけのこカレーパーティー後の様子》

竹の子は、その後昼食時に若竹煮にして食べ、竹の子本来の風味も味わうことも大切にしたい。

その後も、毎日生長する竹の子の様子を観察し、年長児は絵画活動に繋がったり、遊びの中でも竹の子の皮を使って、ままごとを楽しむ姿が見られていた。



#### 5. まとめ

食が豊かになった反面、加工食品や味の濃い物に慣れてしまい、食材本来の美味しさを感じる事が少なくなってきたように感じている。また、食べることに對しても消極的な子供が多いように感じる。食材そのものに触れる経験が少なくなってきた子供たちにとって、自然の中で竹の子を見つけ掘り、食べるという経験は、心に残る貴重な体験になっているように思う。

また、季節の食材（旬）を感じるということはとても大切で、食材が持つ香りや肌触り、食感などから本当に美味しいと感じることができるようになる。友達と一緒に食べる事、食材本来の美味しさを感じられるような環境を大切にしていきたいと思う。

# 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>学校法人木村学園 みやぎ幼稚園</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>野菜を育てて食べてみよう！</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 28 年 5 月から 7 月                  2、対象者 年長児 93 名（男子 50 名・女子 43 名）                  3、ねらい はつか大根を育てることで、野菜に興味を持ち、みんなで一緒に調理したり、食べることを楽しむ。                  4、実施内容                  &lt;5月&gt; <b>種まき</b> 「種って小さいんだね」「肥料ってくさいね」「早く芽が出るといいね！」などと言いながら、全員でクラスのプランターに種をまいた。その日から、お当番が毎朝交代で水やりを行った。発芽を「かわいい芽だね！」と話し、教師や友だちと喜んだ。その後も毎日プランターを覗き込んで観察し、植物の成長を喜ぶ姿が見られた。</p> <div data-bbox="461 1115 1382 1344"> </div> <p>&lt;6月&gt; <b>収穫</b> 収穫したはつか大根を味噌汁に調理した。葉っぱをちぎって鍋に入れた。実際に食べてみると、野菜が苦手な子も、自分たちで作ったことで「おいしい！」と食べることができた。自分たちで握ったおにぎりの味と、とても合っていたようだ。</p> <div data-bbox="440 1590 1382 1832"> </div>		

<7月> カレー作り 野菜や食物に興味を持った年長組は、お泊り保育の夕食のカレーに入れる野菜（人参・ジャガイモ・玉ねぎ）を切る係を決めた。家でも包丁で切る練習をする子が多かった。お泊り会当日、自分たちで作ったカレーは「世界一おいしい！」と何度もおかわりをして食べる姿があった。



# 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28年8月24・25日、9月7・8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 72名</p> <p>6. メニュー ・豆カレー ・お豆腐メンチカツ ・お豆のソースマリネ ・豆乳たんたんスープ ・きな粉と豆乳のフレンチトースト ・豆腐とかぼちゃのマフィン</p> <p>7. 参加者の感想 ・大豆や大豆製品のいろいろな調理方法を学びながら実習する事ができた。 ・保育園の給食に取入れやすく、子ども達にも食べやすいニューだった。 ・牛乳や卵を使わずに作ることができ、食物アレルギーのある児にも対応できるメニューでたいへん参考になった。</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	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	① ② ③ ④
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.4 第8回 「優しさと美味しさの関係～新しい就労支援の現場から～」</p>  <p>○日 時：2016年4月27日(水) 19:00～21:00 ○場 所：長町遊楽庵びすた～り ○ゲスト：相澤正人氏(社会福祉法人みんなの輪わ・は・わ大郷) ○参加者：25人 ○内 容：「福祉」という、あまり馴染みが無く近寄りがたいイメージのテーマを扱った。ゲストが務めている事業所では、就労継続支援事業(B型)としてリサイクル作業(銅銭皮むき作業、缶つぶし作業)、米粉の製粉作業、農園でのトマトやイチゴの栽培収穫作業、クリーニング作業などを行なっている。作業ができるものを見つけ、細かくフォローし、なるべく売上げにつながるような製品づくりに苦勞しているようだ。米粉ではクッキーやパンを作り、収穫したイチゴやトマトはあいコープみやぎで販売されている。一見すると環境とは直接つながらないようなテーマであったが、ゲストが今後単純な農作業を受託していこう</p>		

と考えていることもあり、今後高齢と廃業が危惧される農家にとっては重要な視点になる可能性がある。

●仙臺農塾 Vol.4 第9回

「地域支援型農業（CSA）の可能性『農民ジョンの心の土』上映会」



○日 時：5月25日（水）19:00～21:00

○場 所：ワークショップスペース BEGIN

○ゲスト：村岡次郎氏（有機農家）

○参加者：23人

○内 容：CSAは、生産者と消費者が連携して、互いに支え合いながら農作物を生産していく仕組み。通常は生産者がすべての農作業や出荷作業を行なうが、CSAはそういった作業や農場運営に消費者が参加し、経営リスクを共有する。生産者は定額の収入を確保でき、農作業の人手も確保できる。消費者は顔の見える生産者から直接野菜を購入できる。地域のコミュニティ形成や有機農業の振興など、様々な効果をもたらす新しい農業モデルとして注目されている。海外ではCSAに取り組む若手有機農家が多いそうで、ゲストが海外へ行って見てきた様子を、写真を交えて解説してもらった。生産者と消費者を結ぶ「食育活動」として期待される。

●仙臺農塾 Vol.4 第10回 大人の遠足・鳴子編

「鳴子の休日～地大豆湯治と漆器づくりに学ぶ食と器～」



- 日 時：6月19日（日）10:00～15:30
- 場 所：百年ゆ宿 旅館大沼、山心ところの宿 みやま
- ゲスト：小野寺公夫氏（漆器職人）
- 参加者：13人
- 内 容：「地大豆湯治」とは、東鳴子温泉の旅館大沼が行なっている取り組み。遊休農地を開墾して「くるみ豆」という品種改良されていない伝統的な大豆（地大豆）を育てる。お客さんがオーナーとなって、植ええ・草取り・収穫を体験する。採れた大豆で味噌や納豆を作って旅館で提供している。  
「鳴子漆器」は300年以上の歴史がある漆器。デパートなどで販売されている一般的な漆器は、主に漆に溶剤を混ぜてスプレーで吹き付けたもので1週間程度でできあがる。伝統的な漆器は出来上がった後の乾燥だけでも2か月を要するそう。現在は注文してから出来上がるまでは2年かかるという。本物の漆器は使うほどにツヤが出て、使う人が「育てる」器。ゲストは「漆器は道具であって、芸術品ではない。最近では器が賞賛されるが、食あつての器。」と話していた。

●仙臺農塾 Vol.5 第1回

「肥料を使わずに育つ?! 自然農法の世界」



- 日 時：9月27日（火）19:00～21:00
- 場 所：Green Planet Café
- ゲスト：榊原健太郎氏（公益財団法人自然農法国際研究開発センター普及部技術普及課長）
- 参加者：21人
- 内 容：農業の目的は、健康な農作物を育て、人間を健康にすることにある。健康な土を育てることが、健康な作物作りにつながる。「土が根を育てる」という発想に基づき、過度に土を掘り起こさず、こまめに除草するということもしない。自然農法によって微生物の増殖を促し、分解物が肥料となり、結果として病気を防ぎながら作物の収量増加に貢献するというのは、環境にもやさしいもの。生産者に寄り添って指導をしながら、消費者が安全な



地域農産物を購入するための「支え手」になっているゲストから話を聞いた。

※第2回は講師の体調不良により中止

●仙臺農塾 Vol.5 第3回

「宮城の農産物を語ろう～在来作物から最近の農産物事情まで～」



○日 時：11月30日（水）19:00～21:00

○場 所：TRATTORIA CUCINA L'ORANGERIE

○ゲスト：川島洋子氏（野菜ソムリエ・フードコーディネーター）

○参加者：22人

○内 容：宮城県内だけでも、東西南北それぞれの地域で気候や土壌などの環境が異なる。その土地に適した作物や農法がはるか昔から試行錯誤され、その歩みの中で地域独自の食文化が育まれてきた。そこから生まれた伝統野菜や在来作物が現在脚光を浴び、他の地域でも生産されるようになってきている。しかし、本来それらは地域ならではの食文化と結びついたものであるにも関わらず、作物によっては需要の引き合いが強いため、産地が混沌としている。他の産地と競争するのではなく、その土地ならではの栽培を地道に続けてもらいたい。その土地へ実際に足を運び、その野菜を育ててきた地域の文化を知りながら、食することに意味があるのではないだろうか。

●仙臺農塾 Vol.5 第4回


「はちみつができるまでを聞いてみよう」



○日 時：2017年2月18日（土）14:30～16:00  
○場 所：PIZZERIA PADRINO DEL SHOZAN  
○ゲスト：石塚武夫氏（石塚養蜂園 代表）  
○参加者：22人  
○内 容：養蜂園は丸森町の耕野地区にあり、取り扱うミツバチ（セイヨウミツバチ）は800群を超える。蜂屋（養蜂家のこと）の仕事は、はちみつを採取して販売するのはもちろん、ミツバチを貸し出したり、販売したりもする。イチゴやメロン、スイカ、ナス、キュウリ、梨など、多種多様な果樹野菜の受粉を担当する。石塚養蜂園では、巨理町や山元町のリンゴ農家、山形県のサクランボ農家へミツバチを貸し出している。養蜂家は、ミツバチが採取してきたはちみつを集めて販売しているだけであり、主役はミツバチである。もっと言えば、ミツバチも花の蜜を集めてきているだけなので、主役は自然の草花である。恩恵を当たり前のように受けるのではなく、その先に何かあるのかを知り、守っていかなければならない。

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	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	アメニティ・せんだい推進協議会 (3R 講師派遣事業の講座として)		
取り組みの名称	4R クッキング	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
1. 日時・内容	<p>●概要：4R (Reduce, Reuse, Recycle, Refuse) を意識しながら楽しく調理するコツを伝授。調理で発生する生ごみの減量、余熱調理や保温調理、地産地消や旬の作物を使ってエネルギーの削減などを呼びかける。</p> <p>○日時：2016年9月28日(水) 10:00~13:00</p> <p>○場所：倉内集会所 ○参加者：18人</p> <p>○献立：きゅうりと鶏むね肉のバンバンジー風(余熱調理、茹で汁使い回し)、ニンジン&amp;ピーマンしりしり(野菜の皮まで使ってごみ減量)、エコなミネストローネ(保温調理、ごみ減量)、即席トリュフとホワイトボール、ごはん</p> <p>○内容：調理前の座学として、仙台市民1人が1日に排出しているごみの量やその内訳、生ごみがどのくらい家庭から出され、その処理でどのくらいのCO2が排出されているのかななどを解説。メニューの読み合わせ、野菜を切るときの注意点、食事の後は皿をウエスで拭いて汚れを取る、野菜を茹でたお湯は流さずに洗い物で使うなど、普段の生活で取り入れやすい4Rの取り組みも解説した。調理体験では参加者のサポートをしつつ、水を出しっぱなしにしていないか、野菜の切り方、食べられる部分を捨てていないかなどを注意しながら進めた。何年か継続して講師を行なっているため、4Rクッキングの注意点を意識しながら調理する参加者もいた。</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	オーガニック・ウィーク実行委員会 (朝市・夕市ネットワーク、特定非営利活動法人環境保全米ネットワーク、せんだい食農交流ネットワーク、公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク)		
取り組みの名称	オーガニック・ウィーク・センダイ 2016	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>●概要：既に宮城県内各地に存在するオーガニックに関する小さな取り組みをつなげ、大きなまとまりとして社会に発信する、自発的で分散的な新しい形の広報キャンペーン。2016年10月26日(水)～11月6日(日)を「オーガニック・ウィーク」と称し、WEB上でのイベントやセミナーの告知&amp;実施した。</p> <p>●期間：2016年10月26日(水)～11月6日(日)</p> <p>●イベント：17件 (WEB上で掲載したもの)</p> <p>●参加者：約800名 (把握しているイベントへの参加者総計)</p> <p>●内容：カフェでふだん使っているコーヒー豆をオーガニックの豆に変えて提供、有機・自然栽培野菜を使ったサラダをおまけする、ふだんよりも多くのオーガニック食品を出展したり有機農家を招いた市場の開催、スーパーマーケットの店内にオーガニック商品を扱った特設ブースの設置、オーガニック食品の試食販売、食に関するワークショップ、オーガニックをテーマにした講演会、若手有機農家が企画したオーガニック・マーケット、生産者と交流できる収穫祭、など。</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>公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>茶話会 「海の幸は大丈夫?～汚染状況と安全を考える～」</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>●日 時：2016年6月14日(木) 10:00～12:00          ●場 所：フォレスト仙台 501 会議室 ●参加者：21人          ●講 師：片山知史氏(東北大学大学院農学研究科水産資源生態学分野 教授)          ●内 容：水産資源とは～から始まり、その利用方法や私たちが考えなければならないこと、震災後の宮城県内の漁港の現状や、岩手・宮城・福島3県の沿岸漁業漁獲量の推移の説明があった。放射能汚染の現状については、テレビ・新聞では知る事の出来ない、深い部分の解説があった。水産物の食品管理についても話があり、放射能汚染だけではない、メチル水銀やダイオキシン類、環境ホルモンやマイクロプラスチックの問題などにも触れた。参加者に対して「こうして下さい」というのではなく、自ら判断できるような情報を提供してもらった。解説後に参加者同士・参加者と講師でふりかえりを兼ねた意見交換の時間を設けたが、それがとても好評だった。</p>		
			

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<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>迫ナチュラルファーム・大郷みどり会・七郷みつば会・秋保ゆうきの会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>夏の産地交流</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>産直提携している農産生産者を組合員親子が訪問し、生産現場の見学や農作業体験を通して、より安全で環境負荷の少ない農業をめざす生産者の工夫や苦勞を知り「食と農」を学びました。</p> <p>2016年7月21日 大郷みどり会訪問（黒川郡大郷町）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 50%;"> <p>親子 34 名参加。</p> <p>「除草剤を使っていない長ネギ畑で、草取りの体験を行いました。私たちが望む農薬削減を実現する為に生産者の皆さんが払っている苦勞を垣間見ることが出来ました。</p> <p>肥料についてのミニ勉強会では、子どもたちが堆肥の匂いを実際に嗅ぎました。生産者の皆さんが土作りに対してとても勉強されていることが分かりました。もっと学びたいと思いました。今後とも美味しく安全な野菜を買って応援していきます。」 (参加者の感想)</p> </div> </div> <p>2016年8月 1日 迫ナチュラルファーム訪問（登米市迫町）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 50%;"> <p>親子 32 名参加。</p> <p>「はじめに、地元豆腐店のおからを利用したボカシ肥料を見せてもらいました。また、田んぼを除草する際に使用するチェーンもを見せてもらいました。除草剤を使用しないでの田んぼの草取りは、その時期も考え、道具を利用したり機械も使</p> </div> </div>		





用したりと工夫されていることがわかりました。次に夏の日差しが降り注ぐ中、なす畑ときゅうり畑の2グループに分かれて畑の草取りをしました。大人も子どもも暑い中頑張りました。」(参加者の感想)

#### 2016年8月20日 秋保ゆうきの会訪問(仙台市太白区)



親子12名参加。

「初めて屋外活動参加でした。生産者さんとの交流も初めてで、生の声、日頃の苦労話、熱意を聞くことが出来て良かったです。無農薬を実践すること、雑草、害虫、自然と向き合う姿勢がやはり一番印象に残っています。」



「初めて縄ないを体験させていただきました。最初はほとんど形にならず大変だなと思いましたが、コツをつかめば結構長く縄を作れた事に感動しました。」(参加者の感想)

#### 2016年8月24日 七郷みつば会訪問(仙台市若林区)



親子39名参加。

「雑草取り・トマトハウス見学、その場面でも生産者の方から直接お話を聞きながら貴重な体験になりました。」



「ねぎの畑での雑草が思った以上に根深くて量も多くて、手作業で除草していくのは大変な作業だと感じました。トマトのハウスがとても整っていておどろきました。」



「自然に触れて子供達がいきいきしていた。素材の料理でたくさん子供達がお飯をおかわりしていたのが印象的でした。」(参加者の感想)

# 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委員会		
連携機関・団体	川前児童館（はっと作りお手伝い）		
取り組みの名称	地域の食文化（はっと汁）をおやこで楽しみましょう	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>平成 28 年 6 月 9 日（木） おやこで 30 名          小さい子どもさん（1 歳～3 歳）ですので、食改員が調理室で作り、野菜ときのこは小さめに切りました。          はっとの団子はこねた後、子ども達に自由に色々なかたちに作っていただき、楽しくおいしくいただきました。</p> <p>平成 29 年 1 月 29 日（日） 子ども 12 名 親 11 名          親子食育教室（川前集会所）</p> <p>&lt;献立&gt; ・おにぎらず ・鶏肉のトマトクリーム煮          ・簡単ナムル ・カラフル白玉ぜんざい          ・とん汁</p> <p>①食育 5 つの力の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の味が分かる力</li> <li>・食べ物のいのちを感じる力</li> <li>・食べ物を選ぶ力</li> <li>・元気なからだがわかる力</li> <li>・料理ができる力</li> </ul> <p>②お料理を始める前に準備しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身じたく</li> <li>・道具や材料をそろえる</li> <li>・注意して包丁を使おう</li> </ul> <p>○食事バランスガイドにそって、バランスプレートにお料理を盛り付けよう（子ども達は苦勞して選んでいました）          ○とん汁は塩分測定しまして、0.8%で標準でした。</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）		
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>平成 29 年 1 月 27 日（金）午前 9 時 40 分～午後 1 時 30 分</p> <p>対象者 あきう幼稚園の保護者 5 名 秋保地域住民 10 名</p> <p>場 所 秋保総合支所分庁舎</p> <p>内 容 ①肥満になりがちな食の問題点 ②適正体重について ③食事バランスガイドについて</p> <p>&lt;献立&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白米ごはん</li> <li>・豆腐つくねバーグ</li> <li>・さつま揚げとごぼうの煮物</li> <li>・シンプルサラダ</li> <li>・わかめの中華スープ</li> <li>・ヨーグルトミルクゼリーオレンジソース添え</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>480Kcal 塩分 3.3g</p> </div> <p>参加者の状況等</p> <p>肥満の人が陥りやすい食事パターンとその解決法の説明と適正体重の計算方法を実際に各人が計算して、良かった人、悪かった人のお話をして、参加者にはこやかに満足していた様子でした。</p> <p>また、バランスガイドの説明と食品を買う時の注意点等をお話しました。塩分についても 1 日 10g 以下を目標にという事で、今回の献立の 1 食分を 3.3g におさえてみんな理解してくれた様子でした。</p>		

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>公益社団法人宮城県栄養士会</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>県民のための健康栄養講座・調理実習</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</p>
<p>日時・内容</p>	<p>平成 28 年 9 月 20 日 仙台市民会館          テーマ「はじめよう！上手に塩エコ生活」          ～塩分を控えて美味しさを高める工夫～</p> <p>高血圧は日本でも最も多い生活習慣病であり，脳卒中・心臓病などの合併症には予防が大切です。成人の塩分 1 日あたりの摂取目標は男性で 8g，女性で 7g 未満となっています。</p> <p>日頃の食生活で，「減塩」「低塩」を心がけましょう</p> <p>栄養講話 「上手に塩エコ生活 脱メタボ」          調理実習 「塩分控えておいしさを高める工夫」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の照り焼きカレー風味</li> <li>・ 冷やしトマト</li> <li>・ 茄子あんかけ（治部煮風）</li> </ul> <p>会費 600 円          参加者 25 名</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

<p>主体名</p>	<p>公益社団法人宮城県栄養士会</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>いい日いい汗栄養まつり</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>宮城県民の健康状態・生活習慣の見直しを図るため、健康づくりのために必要な食育推進活動を行っている。</p> <p>今回のテーマは 「おいしく食べて・しっかり運動！～口から食べて心とからだも健康に～」</p> <p>開催日 平成28年11月20日（日）11時から16時 会場 ネットU仙台市情報・産業プラザ「多目的ホール」（アエル5階） 同時開催公開講座 石巻市雄勝歯科診療所長 河瀬聡一郎氏 「“食べる”を体験しながら考えよう」</p> <p>参加費 無料 参加者 628名</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	仙台白百合女子大学		
連携機関・団体			
取り組みの名称	防災食育講座「非常時に役立つ常備菜クッキング」	仙台市食育推進計画 推進の柱	①
日時・内容	<p>日本の食文化である発酵食品のひとつ、「みそ」は、昔はそれぞれの家庭でつくられ、その家庭なりの味わいのあるものができていた。そして、そのつくり方や味は親から子へ、子から孫へと伝承されてきた。今では、その伝承が失われてしまい、企業による大量生産が行われ、私たちは簡単にスーパーにいけば手に入る。しかし自分で手がけたみそは、市販品と比較すると、やはりおいしさに違いがある。そこで、講座をとおしてみそづくりの方法を知ってもらい、家庭の備蓄食品に加えてもらうこととした。また、常日頃の作り置きのおかずとなる常備菜を紹介し、その一部を実習してもらった。参加者らは、ビニール袋でみそや常備菜を手軽に作ることを体験し、自分の家でも作ってみたいと興味が湧いたようであった。また非常時の備えを怠らないようにしたいと意識も高まったようであった。</p> <p>日時 平成 28 年 7 月 9 日(土) 10 時～13 時 場所 仙台白百合女子大学調理実習室 参加者 女子大生 38 名 実習内容 非常時のための心構えや備えておきたいものなどの説明を行った後、各々のみそ、常備菜作りを行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>各々でビニール袋を使って煮熟した大豆をつぶし、塩の入った麴を混ぜ合わせて、しっかり口を縛って家で熟成させ備蓄品とした。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>アルファ米、イモと豆をビニール袋に入れ、袋ごと熱湯に入れて節水調理を行った。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </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		
連携機関・団体	宮城県教育委員会		
取り組みの名称	みやぎ県民大学講座「体脂肪を減らそう」	仙台市食育推進計画 推進の柱	①
日時・内容	<p>なぜ体に脂肪がたまってしまうのか。摂取したカロリー量が多すぎる、運動不足でカロリーの消費が少ないなど体脂肪が増える原因はさまざまである。肥満自体は病気ではないが、それが続くと糖尿病や心臓病を起ししやすい状態になるので、できるだけ避けたい。しかし、食べる量をコントロールしたり、運動を続けたりすることは意外に難しい。そこで体脂肪を減らすための方策について以下の講座を通して学んでもらった。</p> <p>日時 平成28年9月17日、18日 両日とも10時～15時 場所 仙台白百合女子大学 参加者 一般市民約35名</p> <p>第1回 昼食のお弁当のカロリー計算をしてみよう 第2回 体の脂肪量を測ってみよう 第3回 体脂肪燃焼効果のある食材を使って食事を作ろう 第4回 体を動かしながら、消費カロリーを計算してみよう</p> <p>本講座は、宮城県教育委員会より委託を受けて行ったものである。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>第3回「体脂肪燃焼効果のある食材を使って食事を作ろう」について紹介する。今日では身体に溜まった脂肪を燃焼させ、美しく健康な身体を保ちたいと思う人は少なくないと思う。脂肪燃焼効果のある食材としては、唐辛子や生姜などが一般的に知られている。本講座ではさらにどのような栄養素や機能性成分に脂肪燃焼効果が認められているのかについて解説し、それらを基に日頃使い慣れている食材を用いた献立を作成し、参加者にその献立を実習してもらった。そして、試食し実際に熱産生状態を体験してもらった。</p> <p>&lt;献立内容&gt; 玄米ご飯の納豆炒飯 酒粕汁 福耳唐辛子しょうゆ漬け 白身魚ときのこの塩麹ホイル焼き カッテージチーズとアボガドのサラダ</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	仙台市山田市民センター 山田豊齢大学		
連携機関・団体	宮城大学食産業学部		
取り組みの名称	山田豊齢大学 館外学習における講話 「食事と運動でいつまでも元気に！～今日から始めるロコモ予防～」	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>○取り組みのねらい： 健康寿命の延長をめざして、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のために、バランスの良い食事や適切な栄養素摂取、さらに継続的かつ適切な運動習慣の重要性を啓発する目的で、実践しやすいように具体的に分かりやすくアドバイスを行った。</p> <p>○日時：平成 28 年 9 月 8 日 10:00～11:30</p> <p>○場所：宮城大学食産業学部 203 講義室</p> <p>○参加者：山田豊齢大学在籍者 66 名</p> <p>○内容：（講話）（講師：宮城大学食産業学部 准教授 白川愛子）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ロコモティブシンドロームとは（骨粗しょう症・サルコペニアを中心に、調査結果を踏まえて）</li> <li>•ロコモ予防で健康長寿（食事編・運動編） →女性の受講者が過半数であったので、食事編ではカルシウム・ビタミンDの多い食材のほか、レシピ紹介も行った。 →運動編では、イラストでロコトレ（ロコモ予防トレーニング）を説明した。</li> </ul> <p>（受講後の感想） 受講後アンケートでは、「食と運動の大切さが良くわかった」「分かりやすく今日から実践できそう」等の意見が聞かれた。</p>		
			
	「山田豊齢大学」講座レポートより許可を得て転載		


# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	(公財) 仙台ひと・まち交流財団 仙台市松森市民センター		
連携機関・団体	東北文化学園大学 医療福祉学部 犬塚剛准教授 / 市民企画員 7名		
取り組みの名称	笑顔のたね ～さあ、始めよう。健康長寿へのチャレンジ！	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>日 時：2017/01/12(木) 13:30～15:00</p> <p>場 所：松森市民センター 多目的ホール</p> <p>参加人数：(男)5名 (女)20名 (計)25名</p> <p>※①②③のべ受講者数：(男)16名 (女)49名 (計)65名</p> <p>目 的：松森市民センターと市民企画員が協働で、健康長寿（いきいき元気に長生きする）へのきっかけ作りを企画・提案する。</p> <p>3回連続講座で、①栄養の改善と軽運動（食育） ②脳トレ（クリニカルアート） ③ストレスケア（アロマセラピーとリンパマッサージ）を行った。</p> <p>食育講座内容：講師；東北文化学園大学 医療福祉学部 犬塚剛准教授</p> <p>【前半：講話「栄養改善といきいき長き」】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢による身体機能の低下に対応するために、低栄養を改善することが老化を遅らせる鍵となる</li> </ul> <p>【後半：実技「ストレッチング・レクリエーション」】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脳トレ・ストレッチ・有酸素運動になる楽しい軽運動</li> </ul>		
			
	(栄養改善といきいき長生き)	(ストレッチング・レクリエーション)	
	<p>参加者の感想：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢と食品バランスの関係が解り勉強になりました。 / ・動物性タンパク質を十分取ることにより筋肉量を増やすことにつながる事が解りました。 / ・メタボのことばかり気にしていたが高齢になると栄養バランスとタンパク質に気をつけて生活していくことを学びました。 等々</li> </ul>		

# 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	仙台市市民局生活安全安心部消費生活センター						
連携機関・団体	—						
取り組みの名称	消費生活情報誌「ゆたかなくらし」	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>隔月で発行している消費生活情報誌「ゆたかなくらし」において、食品を摂取する上で注意すべきこと、また、日常生活で目にする食品の表示についての解説など、広く消費者に周知する目的で掲載した。</p> <p>○発行回数 全6回（5月、7月、9月、11月、1月、3月）</p> <p>○発酵部数 全6回 合計61,000部</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、関係諸団体等</p> <p>○内容</p> <p>①9月号</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食中毒にご注意ください！ ～家庭でできる食中毒の予防～</li> <li>・暮らしの中のエコ ～食品ロスを減らしましょう！～</li> </ul> <p>②11月号</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉の「A5ランク」ってなあに？</li> </ul> <p>③1月号</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒は適量を楽しみましょう♪</li> <li>・食品表示法と景品表示法、ちがいはどこ？</li> </ul> <p>消費生活情報誌「ゆたかなくらし」</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	仙台市市民局生活安全安心部消費生活センター		
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	① ② ③ ④
日時・内容	<p>○事業のねらい</p> <p>平成 27 年度に、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」上に掲載しました。平成 28 年度は、既存のウェブ教材に声優による音声を付けて、より楽しみながら学べるものにバージョンアップさせました。</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ます。</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="963 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ます。</p> <p><a href="http://dategakuen.com/">http://dategakuen.com/</a></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	仙台市市民局生活安全安心部消費生活センター		
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
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ます。</p> <p>【平成28年度開催内容】</p> <p>○開催日 平成28年11月22日（火） 14:00～16:00</p> <p>○会場 エル・パーク仙台 食のアトリエ（調理実習室）</p> <p>○参加者数 24名</p> <p>○テーマ みんなで仕込んでみよう！伝統食材「仙台みそ」</p> <p>○講師 宮城県味噌醤油工業協同組合 技術部 技術部長 高橋 清 氏</p> <p>○内 容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 仙台味噌の歴史</li> <li>2 味噌の種類と効能</li> <li>3 味噌仕込体験</li> </ol> <p>味噌づくりのプロが、「仙台みそ」の歴史や味噌の種類、味噌の栄養成分など、さまざまな知識を受講者に説明しました。また、受講者は、煮豆をつぶし、塩や麴（こうじ）と混ぜるなど、味噌を仕込む工程の一部を体験しました。仕込んだ味噌は、仙台市内の味噌屋の味噌蔵で3ヵ月間発酵させ、3月に受講者に配布しました。</p> <p>参加者からは「興味があった仙台みそについて知ることができ、一度はしてみたかったみそ作りが体験できて大満足です。」などの感想がありました。</p>		



# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

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して、平成22年度から行っている取り組みです。</p> <p><b>【今年度のねらい】</b></p> <p>若い世代・子育て世代を対象に、「塩エコ」（塩分摂取を控えること）の啓発活動を行う。</p> <p><b>1. プロジェクトメンバー 10名</b></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</p> <p><b>2. 活動内容</b></p> <p>(1) 企画会議 4月～2月 計8回開催</p> <p>(2) 「塩エコ」リーフレットの作成 塩エコの啓発媒体として、3種類（男子編，女子編，子育て世代編）のリーフレットを作成しました。</p> <p>(3) 啓発活動</p> <p>①PTA フェスティバル 会場内の生活習慣病予防に関するブースにて、塩エコクイズの実施とパネル等による情報の掲示，リーフレットの配布を行いました。</p> <p>②成人式 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，リーフレットの配布を行いました。</p> <p>③各大学の大学祭やオープンキャンパス等で塩エコ啓発リーフレットを配布しました。</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
日時・内容	<p>○目的</p> <p>食品の安全性確保においては、食品自体が持つ膨大で多様なリスクを踏まえたリスク分析の考え方が重要となります。一方で、消費者からは、食品添加物や残留農薬等の特定の物質への不安や、ゼロリスクを求める声が、依然として無くならない状況です。</p> <p>そのため、市民に対しリスク分析に関する正しい知識を提供することで、食品の安全性確保に関して理解を深めてもらうとともに、参加者との意見交換・質疑応答を通して、市民の不安解消の一助とすることを目的として講演会を実施しました。</p> <p>○実施概要</p> <p>1 日時：平成 29 年 1 月 17 日（火） 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：「安全な食品」って何だろう 国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長 畝山 智香子 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 相原 健二</p> <p>（3）質疑応答</p> <p>4 参加者数：145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 八乙女保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	だだっちゃ豆の大豆きな粉を作ろう	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>&lt;日 時&gt; 平成28年12月12日</p> <p>&lt;場 所&gt; 保育室</p> <p>&lt;対象者&gt; 3・4歳児 16名</p> <p>&lt;ねらい&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・収穫した大豆を使って、きな粉ができる過程を知り、興味を持つ。</li> <li>・きな粉にする過程の匂いや硬さの変化に気づき、味わう。</li> </ul> <p>&lt;内 容&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①子どもたちの目の前で、カセットコンロを使用し、大豆を炒る。</li> <li>②大豆の硬さを確認するため、袋に入れた大豆を子どもたちが踏んでみたり、床の上でかなづちで叩いたりする。</li> <li>③子どもたちの目の前で、ミルミキサーを使用し、炒った大豆少しずつを挽く。</li> <li>④出来上がったきな粉の匂いや手触りを確かめ、観察する。</li> <li>⑤おやつ時間に、きな粉マカロニを味わう。</li> </ol> <p>◆活動時の子どもの様子</p> <p>大豆の炒った香りを、「ポップコーンみたいな匂い!」「卵焼きみたいな匂い!」と変化に関心を持っていました。</p> <p>乾燥した大豆は20回叩かないと割れませんが、炒った大豆はすぐに割れ、大豆の変化を伝えることができました。</p> <p>子どもたちは、ミルミキサーの音と徐々に細くなる大豆の変化に驚きの声をあげ、「きな粉の匂いがする～」と関心を持ち、楽しんでいました。おやつのきな粉マカロニは、おかわりの声が相次ぎました。</p> <p>きなこ作りの活動の絵を描いてもらったところ、大豆の絵、きなこの絵、ミキサーの絵などさまざま見られ、また数日後のもちつき会でのきな粉もちにも関心を持ち、活動を子どもたちなりに楽しんでいたことを感じとることができました。</p>		



香ばしい香りがしてくると  
「たい焼きの匂いだ」  
「卵焼きの匂いみたい」と、  
鼻をククンさせていた子どもたちです。



かなづちで叩くと、炒った大豆はあっという間に粉々になりました。



ミルを使ってもっと細かくしていくと・・・  
「きな粉だ！」と言って驚いていた子どもたち。  
触ってみると「フワフワしてる」「さらさらだね」と感想を言い合い、おやつのかきな粉マカロニを楽しみにしながら終了となりました。

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

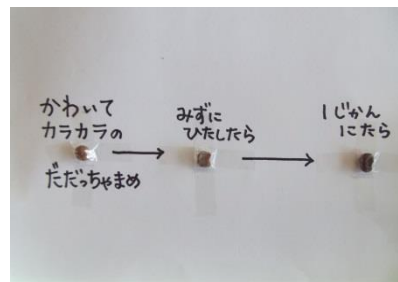
主体名	仙台市子供未来局 八乙女保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	だだっちゃ豆の大豆で納豆を作ろう	仙台市食育推進計画 推進の柱	① ② ③ ④
日時・内容	<p>&lt;日 時&gt; 平成28年12月7,8,9日</p> <p>&lt;場 所&gt; 保育室</p> <p>&lt;対象者&gt; 3・4歳児 16名</p> <p>&lt;ねらい&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆が苦手な子どもたちと、大豆を育て、収穫する喜びを味わう。</li> <li>・収穫した大豆の匂いや変化を楽しみ、納豆に変わる様子に興味を持つ。</li> </ul> <p>&lt;内 容&gt;</p> <p>9月26日：①だだっちゃ豆を枝からもいで、塩ゆでにして食べる。</p> <p>10月26日：①枝豆を枯らして大豆にし、豆がはじける前に収穫する。</p> <p>12月7日：①保育室で透明なボウルに豆を入れ、大豆を水に浸す。</p> <p>12月8日：①子ども達が、乾燥した大豆と1日水に浸した大豆、茹でた大豆それぞれの大きさ、匂い、軟らかさを観察する。</p> <p>②子どもの目の前で、透明なボウルに茹でた大豆を入れ、市販の納豆を混ぜ、粘り具合を観察する。</p> <p>③ボウルにラップをして、使い捨てカイロで挟み、タオルで包む。</p> <p>④発砲スチロールの箱に、熱いお湯が入ったペットボトルと大豆が入ったボウルを入れて蓋をし、ヒーターの熱風が当たる場所に置く。(夕方と翌朝にペットボトルのお湯を取り換える)</p> <p>12月9日：①発砲スチロールの蓋を開けて子ども達に見せる。</p> <p>②1日置いた大豆の変化を見て、匂いを嗅いだり、糸が引くかどうかを観察する。</p> <p>③給食の時間に、納豆を使ったかき揚げを味わう。</p> <p>&lt;感 想&gt;</p> <p>大豆を水に浸して1日置くとどうなるかを予想してみると、「虹色になる!」「緑になる!」「ねばねばになる!」とさまざまな声が子どもたちから聞かれ、翌日への期待と興味につながっていました。</p> <p>納豆作りの日、1日水に浸した大豆と茹でた大豆の匂いと変化に驚き、納豆ができるのを楽しみにしている様子でした。</p>		



納豆ができあがったときには、箱を開けたときの納豆の匂いに、「納豆の匂いがする!」「くさい!」と大興奮の子どもたち。糸引く納豆を見てさらに喜んでいました。



この日の給食の納豆のかき揚げは、納豆が苦手な子も食べる姿があり、納豆作りを通して子どもたちの大豆への関心を高めることができました。

また、大豆の大きさや色の変化をわかりやすいよう掲示したことで保護者も関心を持ってくれる方がおり、親子の話題にもなっていました。



# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	子供未来局運営支援課 上野山保育所		
連携機関・団体			
取り組みの名称	鮭の解体ショー	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28年11月17日（木）</p> <p>【場 所】 保育所の遊戯室</p> <p>【対象者】 3歳以上児 56名</p> <p>【ねらい】 旬の魚が切り身になっていく過程をみることで、魚への興味関心をもち、食への意欲につなげる</p> <p>【内 容】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 担当技師が、遊戯室でテーブル等の準備をおこなう。</li> <li>② 技師が鮭に関する絵本で鮭についての話をしてから、子ども達の目の前で鮭をさばいて見せる。</li> <li>③ 出来上がった鮭の切り身を近くで見せたり、子ども達からの鮭についての質問に答える。（「なぜ身が赤いか？」など）</li> <li>④ 昼食に、「鮭の照り焼き」を提供する。</li> </ol> <p>【感 想】</p> <p>秋の旬の魚である鮭は家庭でもよく食べる食材で、子ども達も名前がわかり親近感をもっている。</p> <p>しかし、ほとんどの子は切り身の状態しか見たことがなく、大きな魚を家庭で切る様子を見る経験も少ないので、実際に一匹丸ごとの魚を切っていく様子を興味を持って見ていた。</p> <p>当日の昼食のおかずに「鮭の照り焼き」を提供したところ、「さっきと同じ鮭だ」と言いながら、喜んで食べる姿があり、残食もなかった。</p> <p>実際に調理する様子を見ることで、食材への親しみがわき、食欲につながったと思われる。</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(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 28 年 10 月 6 日、7 日(木)、(金) 仙台市立西多賀中学校(仙台市太白区) 122 名参加</p> <p>平成 28 年 10 月 12 日(水) 中野栄あしぐろ保育園(仙台市宮城野区) 209 名参加</p> <p>平成 28 年 10 月 14 日(金) 向山こども園(仙台市太白区) 313 名参加</p> <p>平成 28 年 10 月 17 日～19 日、21 日、24 日～26 日、28 日 延べ 8 日間 仙台市立富沢中学校(仙台市太白区) 8 クラス 291 名参加</p> <p>平成 28 年 11 月 2 日、4 日、9 日～11 日 延べ 5 日間 仙台市立東華中学校(宮城野区) 5 クラス 144 名参加</p> <p>平成 28 年 11 月 18 日(金) 仙台市立田子中学校(宮城野区) 4 クラス 140 名参加</p> <p style="text-align: right;">計 6 施設 1219 名参加 提供サンマ数：1539 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味わってもらい、「食物」と「食べること」の大切さを知ってもらう。</p> <p>内 容：保育所では、子供達が自分で運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。中学校では、生徒達がサンマを三枚おろしにしてつみれ汁を作り、また、サンマを炭火で焼いて、焼きたてのサンマと一緒に食べた。</p>		

サンマ焼き



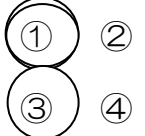




サンマの試食





# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市中央卸売市場業務課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>仙台おさかな普及協会、やさい・くだもの普及委員会（主催）</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>夏休み親子市場見学会</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	
<p>日時・内容</p>	<p>日 時：平成 28 年 8 月 9 日(火)、20 日(土) 午前 5 時 50 分～9 時 10 分 参加者：小学生とその保護者 延べ 30 組 85 名 目 的 セリの様子など、普段は見られない早朝の市場を見学することで、魚や野菜・果物の流通の仕組みを知り、市場の仕事に関心を持ってもらう。 内 容 ① 水産卸売市場見学（実際のセリの様子や様々な魚を間近で見学） ② 水産仲卸売場見学（マグロの解体・試食） ③ 青果卸売市場見学（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、魚・野菜・果物の話、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） 近海・特種魚のセリ場見学 <span style="float: right;">青果卸売場見学</span></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>マグロの解体見学・試食</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>衛生管理の話</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		


# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市中央卸売市場業務課</p>		
<p>連携機関・団体</p>	<p>東北地区青森りんごの会、(株)宮果、仙台中央青果卸(株)、 仙台やさい・くだもの普及委員会</p>		
<p>取り組みの名称</p>	<p>東北青森りんごの会の出前授業 「青森りんごについて勉強しよう」</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>日 時：平成 28 年 11 月 21 日(月) 13 時 50 分～15 時 30 分 会 場：仙台市立湯元小学校 対象者：3 年生 30 名(1 クラス) 目 的 小学校の授業の一環として、青森県の東北地区青森りんごの会の方々が講師となり、児童生徒に、身近な果物「りんご」について、出前授業をおこない、「食物」と「食べること」の大切さを伝える 内 容 ① 青森県内のりんごの栽培地、生産量、りんごの品種等について、DVD 映像により紹介し、説明を行った。 ② 青森県産りんごを使用し、親子でおやつを作って試食した。</p> <p style="text-align: center;">青森りんごの話                      青森県産りんごを使用したおやつ作り</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">出来上がったおやつを試食</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	市民センター 小学校 児童館 子育て支援団体		
取り組みの名称	砂糖を知って健康づくり	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>健康な生活習慣の定着には、子どもの時からの対応が重要である。当区は特定健診の結果よりHbA1cの有所見者が増加しており、子どもや子育て世代へ働きかけることで幅広い世代への普及啓発ができることから、地域で親子を対象に健康教育を実施する。</p> <p>本講座では、小学生とその保護者が甘味飲料等に含まれる糖分の見える化の作業やクイズを通して、それらに含まれる砂糖量やおやつのカロリー、過剰摂取による身体への影響を知ることで、適切なおやつ量や飲料水の選択ができることと、家族の健康を考えることを目的とした。</p> <p>◆対象 小学生とその保護者、乳幼児の保護者、地域住民</p> <p>◆実施機関 柏木市民センター（共催）木町通小学校（授業参観日に実施） 通町児童館 国見児童館 地区健康教育として町内会等にて実施</p> <p>◆実施回数及び参加者数 8回 382名</p> <p>◆内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話（砂糖の役割ととり過ぎによる弊害、血糖値とインスリンの関係等、糖尿病予防について）</li> <li>・あるジュースに含まれる砂糖量を溶かした砂糖水の試飲</li> <li>・ジュースの砂糖量当てクイズ 等</li> </ul> <p>◆感想（アンケートより一部抜粋）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュース、おかしにさとうがいっぱいあってびっくりした。（児童）</li> <li>・おやつは栄養をおぎなうものということがわかった。（児童）</li> <li>・良く飲むジュースの砂糖量が具体的にわかり、今後気をつけたいと思った。（保護者）</li> <li>・インスリンの使い方、血糖値のしくみの話が聞けてよかった。（保護者）</li> </ul>		
			

# 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	仙台市宮城野区保健福祉センター 家庭健康課																						
連携機関・団体	高砂児童館・福室児童館・岡田児童館・中野栄児童館																						
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><b>【事業のねらい】</b> 地域の児童館と連携し，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><b>【対象】</b> 幼児とその保護者</p> <p><b>【募集方法】</b> 児童館のおたよりに募集記事を掲載</p> <p><b>【開催日・場所・内容・参加人数】</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>開催日</th> <th>場 所</th> <th>内 容</th> <th>参加人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H28.5.13</td> <td>高砂児童館</td> <td>①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」</td> <td>11組</td> </tr> <tr> <td>H28.6.17</td> <td>福室児童館</td> <td>①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」</td> <td>16組</td> </tr> <tr> <td>H28.11.24</td> <td>岡田児童館</td> <td>①実習 さつまいもパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」</td> <td>9組</td> </tr> <tr> <td>H29.2.24</td> <td>中野栄児童館</td> <td>①実習 カップ寿司づくり ②ミニ講話 「好き嫌いとお食」</td> <td>12組</td> </tr> </tbody> </table>			開催日	場 所	内 容	参加人数	H28.5.13	高砂児童館	①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	11組	H28.6.17	福室児童館	①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	16組	H28.11.24	岡田児童館	①実習 さつまいもパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	9組	H29.2.24	中野栄児童館	①実習 カップ寿司づくり ②ミニ講話 「好き嫌いとお食」	12組
開催日	場 所	内 容	参加人数																				
H28.5.13	高砂児童館	①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	11組																				
H28.6.17	福室児童館	①実習 ヨーグルトパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	16組																				
H28.11.24	岡田児童館	①実習 さつまいもパフェづくり ②ミニ講話 「おやつを取り方」	9組																				
H29.2.24	中野栄児童館	①実習 カップ寿司づくり ②ミニ講話 「好き嫌いとお食」	12組																				



教室の様子

高砂児童館



福室児童館



岡田児童館



中野栄児童館





# 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			
取り組みの名称	平成 28 年度 若林区食育情報交換会	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】 地域で子どもたちやその保護者に接する関係者を対象に、講演や情報交換を行い、食育の重要性を再確認すると共に、取り組み内容や課題を共有することで、地域における食育および健康づくりを推進する。</p> <p>【日時】 10月20日（木）14：00～16：30</p> <p>【対象者】 区内で子どもの食育に携わる機関・関係者等 （小学校・中学校・学校給食センター・幼稚園・保育所・小規模保育事業施設・せんだい保育室・児童館等の職員）</p> <p>【参加者】 20施設21名</p> <p>【内容詳細】</p> <p>①講演：「子どもの“食べる力”を育てる～心と身体をはぐくむ食育～」 講師：仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 氏家幸子氏</p> <p>②情報交換：グループに分かれて、各施設で行われている食育の取り組みや、普段感じている課題などの意見交換を行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>【所感】 食育推進事業の一環として、今回初めて企画した。当日は管理栄養士・栄養士の他、調理師、保育士、教諭など幅広い職種の方に参加いただいた。参加者からは、「食育の事例が参考になった」「食に関する時代背景、問題点を知ることができた」「保育所、小学校と縦の繋がりで情報交換ができて勉強になった」などの声が聞かれ、講演・情報交換ともに好評であった。当センターの栄養指導員より、幼児健診における若林区の肥満・やせの状況について情報提供を行ったところ、参加者の反応が大きく、取り組みの必要性についても共有できたように思う。</p>		

# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市太白区保健福祉センター 家庭健康課						
連携機関・団体	太白区管内幼稚園16施設 太白区管内食育推進連携事業推進施設 36ヶ所						
取り組みの名称	太白区管内食育推進事業 「Morning Vegetable ～朝食に野菜を～」	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>1. 「モーベジ！」の普及・啓発</p> <p>●モーベジ！カレンダーの活用</p> <p>夏休み期間中、幼稚園児が楽しみながら「野菜を食べる」ことに取り組めるよう「モーベジ！カレンダー」を作成。取り組みに賛同した幼稚園16施設2,980名に配布。休み明けには取り組みに対する賞状を園児に配布。幼稚園側にはアンケートを実施して活用状況や感想等を集約、食育に関する情報紙「モーベジ！通信α」に掲載し保護者へ配布した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>●モーベジ！ロゴマークを活用した取り組みの推進</p> <p>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</p> <p>②たいはく朝市で野菜を使ったモーベジ！レシピを配布。 （レシピ13種類 延べ200枚）</p>						



## 2. 推進施設と連携した取り組み

●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。

平成 28 年 12 月 2 日、7 日  
芦口小学校 6 年生 延べ 91 名



●当該事業推進施設及び管内保育所（園）小学校 71 施設に、幼稚園で配布したモーベジ！カレンダーの見本と活用状況を掲載したモーベジ！通信  $\alpha$  を情報提供として配布。

## 3. モーベジ！講座の実施

●未就園児を持つ保護者を対象に、野菜を取り入れた調理実習を開催。

平成 28 年 7 月 5 日 八木山市民センター 5 名

●1～2 歳児の親子を対象に、モーベジ！レシピの親子クッキングを開催。

平成 28 年 9 月 27 日 上野山児童館 7 組

●幼稚園の家庭学級など保護者を対象に、モーベジ！レシピ等の調理実演と試食を伴う体験型食育講座を開催。

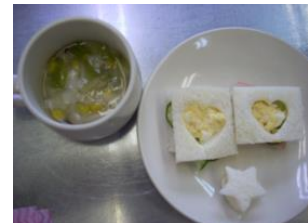
平成 28 年 11 月 2 日 八木山カトリック幼稚園 13 名



# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

主体名	仙台市泉区保健福祉センター 家庭健康課		
連携機関・団体	将監児童館, 将監市民センター		
取り組みの名称	食育講座「うきうきクッキング」	仙台市食育推進計画 推進の柱	
日時・内容	<p>【ねらい】児童が食に興味を持ち、調理体験を通して食の大切さや食事づくりの楽しさを学び、健康的な食習慣を实践するきっかけ作りとする。</p> <p>【日時】平成 28 年 6 月 15 日（水）14:30~16:30</p> <p>【場所】将監市民センター調理実習室</p> <p>【内容】講話「バランスの良い食事について」 調理実習と試食 (たまごのおたのしみサンド, ふわふわスープ)</p> <p>【従事者】将監児童館職員 2 名 将監市民センター職員 2 名 保健福祉センター管理栄養士 3 名 (うち雇上 1 名)</p> <p>【参加人数】小学 1~3 年生 30 名 (6 名×5 グループ)</p> <p>【実施状況】児童館, 市民センター, 家庭健康課の共催で実施し 3 年目。</p> <p>低学年が対象なので, 各グループに職員がつき, 栄養士 2 名が各グループを周って進行状況を見ながら進めた。事前の身支度もスムーズにでき, 予定開始時刻より早めに始めることができたが, グループによって作業の進み具合に差が生じ, 足並みを揃えるのが難しかった。</p> <p>サンドイッチ作りは細かい作業もあったが, 子ども達には好評だった。中には, 卵の殻をむくのは家庭であまり経験のない作業だったようで, やってみたいけど自信がない…という児童もいた。</p> <p>スープ作りは作業的には無理のない内容だったと感じた。ワンタンの皮が水分を吸うため, 水分量が足りなくなることが予想されたので, 水分量はあらかじめ多めに設定した。</p> <p>終了後のアンケートでは, 9 割が「家でも作りたい」と回答した。</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	仙台市経済局農林部農政企画課	J A 仙台
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29年1月23日（月）～27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、ギャラリーホール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）市役所ギャラリーホールにおける展示など 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4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、市政だよりやフェイスブック、ツイッター等により情報を得て、来庁する方が多かった。</p> <p>食堂では、メニューを提供した学校も当日同じ献立であったため、保護者の方も訪れていたほか、高齢者や就学前の子供連れの母親、御夫婦や家族連れ、学生のグループ、大学関係者など、男女を問わず幅広い年代の市民が来場した。学校の卒業生や高齢者の方々からは給食を懐かしむ声が聞かれた。また、奥山市長が来場し、給食メニューを喫食したことは、学校給食の大きなPRとなった。</p> <p>ギャラリーホールで行った給食の展示では、興味深く見学して行かれる市民の方が訪れ、給食を身近に感じてもらえる機会を提供できた。児童生徒の標語を掲示したため、保護者や学校関係者の姿も多く見られた。また、豆つまみコーナーを取り入れたことにより、市民の方が参加できる場面を提供することができた。今後も一般市民や保護者の方々に、食育や学校給食への理解、関心を高めていただくために、継続して実施していきたい。</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「仙台産大豆と仙台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。学校給食で使用している食器にて「給食セット」として提供。

実施日	学校名	献立名
1/23 (月)	富沢小	ごはん かつおと大豆のみそがらめ もやし中華サラダ 曲りねぎ入りワントンスープ みかん
1/24 (火)	岩切小	ごはん 鶏肉と大豆の炒め物 春雨と小松菜のサラダ ねぎたっぷりさつま汁 みかん
1/25 (水)	錦ヶ丘小	豆ごはん もうかぎめの竜田揚げ ちぢみゆきなごま和え 卵ともずくのスープ みかん
1/26 (木)	根白石中	ごはん 曲りねぎの卵とじ 大豆かりん わかめの味噌汁 りんご
1/27 (金)	古城小	ごはん 揚げ鮭のねぎソースがけ 白菜の甘酢漬け 呉汁 みかん

②食数 1日薬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。



23(月)富沢小学校



24(火)岩切小学校



25(水)錦ヶ丘小学校



26(木)根白石中学校



27(金)古城小学校



食堂の様子

### (2) 市役所ギャラリーホールにおける展示など

#### ○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)

○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(給食センターで受配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(学校給食センターが募集した給食標語の優秀作品賞の展示)

○学校給食連携事業「ここで給食」,「まるっと仙台産農産物の日」の各校の取組の展示

○豆つまみコーナーの設置



給食センター掲示資料



調理道具と回転釜の枠



給食標語



教材の展示



給食レプリカの展示



手作り紙芝居



学校給食連携事業「ここで給食」



展示の様子



まめつまみコーナー



# 食育推進事業取り組み事例

仙台市食育推進会議

<p>主体名</p>	<p>仙台市教育局生涯学習部生涯学習課</p>		
<p>連携機関・団体</p>			
<p>取り組みの名称</p>	<p>親子食育講座</p>	<p>仙台市食育推進計画 推進の柱</p>	<p>① ② ③ ④</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28年6月～平成29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28年度実績 45校実施 延べ開催回数75回 参加者数2,675名</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  <p style="text-align: center;"><b>遠見塚小学校 親子食育講座</b></p> <p>学校の家庭科室で、親子で簡単に調理できるランチメニューに挑戦しました。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>鹿野小学校 親子食育講座</b></p> <p>牧場内と、汚水の処理施設や豚の堆肥を使用し、野菜栽培されている様子を見学後、ベーコン作り体験を実施しました。</p>  </div> </div>		