

みやぎの食育通信



Vol.
69

©宮城県・旭プロダクション

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

活動事例

親子食育講座を開催しました（気仙沼）

気仙沼保健福祉事務所では、気仙沼教育事務所・気仙沼地方振興事務所と連携し、気仙沼地域の子ども達の食育（健康づくり）を推進するための取り組みを進めています。

本年度は大谷小学校で、子どもの頃からの健康づくり（**子どもの頃から始める減塩**）や地域の食材の理解を深める機会として、親子で調理体験（**まぐろの尾肉のステーキ**）をしながら学ぶ「親子食育講座」を6年生の児童とその保護者に実施しました。

授業では、生活習慣病の学習により、生活習慣病の一つである**高血圧**について学び、「だし」をかかせたみそ汁を親子で試飲する等をおして減塩のポイント等を体験しました。

また、地元の食材として親しみのある**かつお**ですが、1匹まるまる捌く場面では、子どもだけではなく保護者の方々からも講師の包丁さばきに歓声があり、食材への興味ももってもらえたようです。



気仙沼市内の「北かつまぐる屋」の料理長 今野さんを講師にお迎えしました。
華やかな包丁さばきに歓声と拍手がなりやまない場面も！！

〈児童の感想〉

- 一日どのくらい塩分をとっているのか分かったし、健康に気をつけるようになった。
- だしが入っているのと入っていないのでは全然違う味だった。

まぐろ



まぐろの尾肉



まぐろの尾肉のステーキ
きのこポン酢ソース



栄養価（一人当たり）
エネルギー 470kcal
たんぱく質 35.3g
脂質 5.3g
食塩 2.3g
（ごはん・あら汁含む）

宮城県気仙沼保健福祉事務所 成人・高齢班 TEL 0226-22-6614

募集！

宮城県食育推進会議委員を募集します

宮城県では、「宮城県食育推進計画」の実施推進のため、食育推進会議を設置しています。宮城県の食育の推進について審議する委員を募集します。

- 募集人数：1人 ●委員の任期：平成30年4月26日から平成32年4月25日まで
- 応募資格：宮城県在住で平成30年4月1日現在で満20歳以上の方。
年に1～2回県庁で実施する会議に出席できる方。
- 応募方法：平成30年1月17日(水)から2月16日(金)まで所定の応募用紙と小論文（様式自由）を健康推進課あて提出する。字数は1,200字程度で、手書き・ワープロのいずれも可。



©宮城県・旭プロダクション

小論文のテーマ「第3期宮城県食育推進7ヵ年に掲げる目標を達成するための提言」

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/shokuiku-bosyu30.html>

情報

「みやぎ食の安全安心取組宣言」をご存じですか？

宮城県では、「みやぎ食の安全安心取組宣言」事業を実施しています。この事業は、生産者・事業者の方々が日々行っている食の安全安心の確保に向けた取組みを「食の安全安心自主基準」として定め、公開しているものです。

消費者の皆様にご食品選択の目安としていただくことや、生産者・事業者の方々に食の安全安心の確保に向けた取組をアピールする手段としていただくことを目的としています。取組宣言者や各宣言者の自主基準等は、県のホームページで検索できます。

また、取組宣言者には、宣言者の証として店頭等に掲示するロゴマーク（右記参照）を配布しています。お出かけの際はぜひ探してみてください！

● 取組宣言ロゴマーク ●



むすび丸は5種類

みやぎ食の安全安心取組宣言の詳細は、こちらをご覧ください！



● みやぎ食の安全安心取組宣言ホームページ ●

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/sengen.html>

宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課 TEL 022-211-2643 FAX 022-211-2698 syokua@pref.miyagi.lg.jp

レシピ

みやぎの旬の食材「カキ」 牡蠣 (カキ) チリ



宮城県のカキ

カキは宮城の冬を代表する食材であり、海のミルクと呼ばれています。宮城県のカキは全国で第2位の生産量です。生でも加熱してもその美味しさを味わうことができます。

美味しい！新しい！
カキレシピ

作り方

調理時間:15分 エネルギー(カロリー):159kcal(一人分) 塩分量:2.6g

- カキはザルに入れ塩水でふり洗いし、水気を拭いて薄く片栗粉をまぶしておく。(1)
- フライパンに油を熱し、火を弱めて、ねぎ、しょうが、にんにくを香りが立つまで炒める。
- 火を強め、(1)のカキを加え両面をしっかり焼き色がつくまで炒める。
- トマトケチャップ、しょうゆ、お好みでラー油を加え、炒め合わせたら出来上がり！



レシピ提供:カゴメ株式会社

<http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01773.htm>

材料 分量(3人分)

- カキ(むき身) 300g
- 片栗粉 適量
- ごま油 大さじ1.5
- 長ねぎ(みじん切り)30g
- おろししょうが 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ4
- しょうゆ 小さじ1
- ラー油 適量

ラジオ

Date fm (エフエム仙台) 食育キャンペーン 出演予定・番組名 J-SIDE STATION・



- 平成29年12月20日(水) 午後2時35分 カゴメ株式会社東北支店 黒松久美子さん
- 平成30年 1月24日(水) 午後2時35分 大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園 福井久恵さん