

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!



Vol.

83

「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。

みやぎ食育推進
月間報告

みやぎ食育表彰受賞者 決定しました!



宮城県では、保育所、学校、地域などで食育活動に積極的に取り組み、県民の健康増進、みやぎの食文化の伝承などの分野においてめざましい功績を挙げられた方々を表彰する「みやぎ食育表彰」を実施しています。

令和元年11月18日に行われた「みやぎ食育フォーラム」にて表彰式を行いました。

今年度受賞した3団体の活動を御紹介します!

【みやぎ食育大賞】 丸森町立小斎小学校

丸森町立小斎小学校では、平成15年度から、家庭や地域と協働しながら**栄養指導**や**料理教室**等の体験を通して学ぶ食育活動を実施しています。

児童の学年に応じた教科（家庭科、総合的な学習の時間、生活科）と関連付け、**教育課程に組み込んだ授業**となっています。

例えば、料理教室の献立は5・6年児童が家族と考え、それをもとに、栄養士、保健師、小斎婦人会、学校等の代表者が、栄養バランス等を加味しながら決定しています。

料理教室当日は、3・4・6年生が主食と主菜、5年生が副菜と汁物、1・2年生がデザートづくりを担当し、全校児童で分担します。小斎婦人会、栄養士、保健師、保護者が児童に調理方法やコツを教えながら一緒に調理しています。今年度は約70名で共食しました。

この活動により、児童は6年間にわたり、**食に関する知識**を深めることができ、**人との関わり**や**郷土愛**を深める総合的なふるさと教育となっています。



【みやぎ食育奨励賞】

宮城県漁業協同組合
石巻地区支所女性部



宮城県漁業協同組合石巻地区支所女性部では、地域の小学生、中学生、高校生

を対象に**食育を目的とした料理教室**を実施しています。

地元子ども達の魚離れが進んでいると感じ、料理を通じた食育活動を行うことにしました。

肉料理中心の食生活が目立つ中、自分の手で魚をさばいて調理することにより**魚介類への関心**も深まっています。

宮城県水産高等学校との調理実習は平成19年より継続的に実施しており、今年度は第11回目を実施しました。

【みやぎ食育奨励賞】

宮城大学・@グリーン

宮城大学の学生ボランティアグループである「@グリーン」は、東日本大震災直後から「**食と農**」をキーワードに**被災者支援活動**を続けています。

この活動では、被災者とともに野菜を育て、収穫すると同時に、様々な食材を用いて加工活動も行っています。

また、多忙や生活費の不足から自分自身の食事についてはおろそかになっている学生が多いことがわかり、**朝ごはんを提供する活動**を立ち上げました。年に6~7回、100~120食提供しています。

この活動に賛同してくださる学外の方からの支援や、学生が実習で収穫した野菜を使うこともあり、食産業学部ならではの活動となっています。



ベジプラス
取組事例

しょく
食ってステキ☆食育講座



「第3期宮城県食育推進プラン」で“若い世代”への食育を重点的な取組としていることを踏まえ、北部保健福祉事務所では、高校生等を対象とした食育講座を行っています。

今回は、10月に宮城県小牛田農林高等学校と連携し、「野菜の摂取量を増やそう」をテーマに講座を実施しました。

講座には、**宮城県小牛田農林高等学校 農業技術科農業科学コースの1年生29名**が参加しました。

みやぎ食育コーディネーターの佐藤千恵子さん、一條忠子さんを講師に迎え、野菜に含まれる栄養や選び方のポイントなどについての講話、1食に食べたい野菜を手のひらで計測する「手ばかり」を体験しました。最後に、学んだことを身近な人に伝える「ベジプラスメッセージカード」を製作しました。日々、農業について学ぶ生徒たちが製作したカードは、どれも素敵な仕上がりになりました！



↑ 講座の様子



↑ シールを貼って販売した野菜

さらに、生徒が製作した「ベジプラスメッセージカード」はシールに加工し、宮城県小牛田農林高等学校の文化祭で行われた野菜販売（販売された野菜は生徒が栽培したもの）のパッケージに貼り、販売を通じた普及啓発を行いました。野菜は、たくさんの地域の方々がいち求め、40分で完売するほど大盛況でした。



↑ ベジプラスメッセージカード



塩eco（減塩）で健康プラスの取組が広がっています！

宮城県民の食塩摂取量は全国と比較して高い傾向にあり、平成28年度国民健康・栄養調査において、宮城県の成人男性の食塩摂取量は全国ワースト1位という結果になっています。

高血圧を予防するためにも、若い頃からの塩ecoが重要です。家庭での食事はもちろん、外食でも塩ecoを心がけたいものです。

11月5日には、イオンリテール株式会社、マルコメ株式会社、宮城県が連携してイオン仙台店において塩ecoイベントを開催し、減塩味噌汁の試飲や塩分測定体験等を行いました。

また、「大衆食堂半田屋」等飲食店でも塩ecoを推進するPRポップ等の掲示を行っています。宮城県民の健康づくりを応援する企業の取組が広がっています！！



ベジプラス
レシピ紹介

塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会
おすすめ野菜レシピ♪

塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会は地域における健康づくりに取り組んでいます。

平成31年1月19日には、岩沼市内の「フーズガーデン玉浦食彩館」で、おすすめ野菜レシピの配布や1日350gの野菜摂取についての展示等を行いました！今回はレシピの中から、「ほうれん草とコーンのチーズ焼き」を紹介します★

エネルギー：203kcal 食物繊維：5.4g 塩分：1.3g



材料（2人分）

- | | | | |
|--------|--------|---------------------|---------|
| ■ほうれん草 | 140g | ■クリームコーン缶 | 200g |
| ■玉ねぎ | 60g | ■塩、こしょう | 各少々 |
| ■しめじ | 60g | ■溶けるチーズ | 2枚(40g) |
| ■バター | 大さじ1/2 | ■パプリカみじん切り（又は粉パプリカ） | 少々 |

作り方

- ① ほうれん草をさつと茹で、軽く絞ってから根を落として3cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、しめじは根元を落としてからほぐす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②の玉ねぎとしめじを入れて中火でサッと炒める。
- ④ ③の中にクリームコーンとほうれん草を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズを並べ、パプリカを散らす。
- ⑥ 200℃に熱したオーブンで、5～10分程焦げ目がつくまで焼いてできあがり！
※オーブンはあらかじめ温めておいてください。



ほうれん草に豊富に含まれるβ-カロテンは、油と合わせることで吸収率がアップします！

