

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!

Vol.
90

「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。

令和2年度みやぎ食育表彰式を開催しました!

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方針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。

今年度は健康づくり優良団体表彰式と合同で、今年1月18日に県庁内で表彰式を行い、3組を表彰しました。



今回受賞した3組の活動についてご紹介します!



【みやぎ食育大賞】 丸森町立舘矢間小学校

地域の人々や他学年児童との交流が希薄になってきたことから、平成22年度から「食育」に関する学習を、年間を通して実施しています。全校児童を対象に、地域の生産者や食生活改善推進員の協力を得てサツマイモやヤーコンの栽培に取り組むほか、地域の認定こども園の園児やお年寄りと食を通じた交流活動を行うなど、自分の暮らす地域に目を向け、地域との関わりを深める食育活動を展開されています。



【みやぎ食育奨励賞】

登米市食生活改善推進員協議会

登米市事業の「すこやかキッズ教室」や「子どもまつり」に協力し、子どもや親世代、祖父母世代に楽しみながら食を通じた健康づくりについて考えてもらうきっかけづくりをされました。また、登米市の「元気とめ!健康づくり宣言」の1つである“適塩!プラス野菜あと一皿”を推進するため、季節の野菜を活用したレシピを市内店舗で配布するなど幅広い活動をされています。



【みやぎ食育奨励賞】

大沼光子氏

学校栄養士として、児童に対する栄養指導や食育プログラムの実践を通して「食」の重要性を発信し続けるとともに、地元の野菜農家と連携し、野菜や地元でとれる食材の大切さを伝えることで、児童の食材や食文化に関する関心が高まりました。学校での活動のほか、地域住民への情報発信にも力を入れるなど、精力的に活動されています。





みやぎベジプラスメニューの商品化が決定しました!

発売
3月2日(火)~

県ではメタボ対策の1つとして、「野菜を食べよう!あと100g」を推進するため、県内の大学生等から「お父さん健康でいてね」をテーマに、野菜たっぷりのベジプラスメニューのレシピを募集しました。

応募総数102作品の中から、県内のコンビニエンスストア、百貨店、スーパーにより、8品が商品化され、おそうざいやお弁当として販売されます。ぜひ、売り場で探してみてください!

イオン東北(株)

イオン系列店 県内40店舗
ミニストップ 東北エリア228店舗

【レシピ提供】**仙台白百合女子大学**

- 1/2日分の野菜が摂れるビビンバ
- 人参とレンコンのコチュジャンマヨネーズ和え
- 三色ナムル
- 麻婆大根



(株)藤崎

藤崎本店 個食・惣菜コーナー

【レシピ提供】**尚綱学院大学**

- まんぷく彩弁当



【レシピ提供】**宮城学院女子大学**

- カラフルチンジャオロース

(株)ウジエデリカ

ウジエスーパー系列店
県内30店舗

【レシピ提供】**東北生活文化大学**

- みなさんに食べてほしい!
海の幸・山の幸弁当



(株)ローソン

ローソン 県内250店舗

【レシピ提供】**宮城学院女子大学**

- 宮城学院女子大学発!
1/2日分の野菜が摂れる!
鶏そぼろあんかけ丼
(もち麦入りご飯)



みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



小松菜と長ねぎのうま味蒸し

みやぎベジプラスおすすめレシピ



材料(2人分)

- ・小松菜…1/3束(100g)
- ・長ねぎ…1本(100g)
- ・しらす…15g
- ・かつお節…5g
- ・酒…大さじ1
- ・水…50ml
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・白ごま…適量

作り方

- 1 小松菜は3cm長さに、長ねぎは1cm幅の斜め切りにしておく。
- 2 フライパンに①を並べ、しらす、かつお節をのせて、酒・水を全体にかけて蓋をして火にかける。
- 3 沸騰してきたら中～弱火にして約5分蒸し焼きにする。
- 4 最後にしょうゆを加えてサッと混ぜ、器に盛って白ごまを振る。



エネルギー量/63Kcal

野菜量
100g

食塩相当量
1.0g

(一人当たり)



簡単! お鍋一つでささっとできます。

蒸し焼きにするので、しらすや
かつお節の味が引き立ちます

宮城県