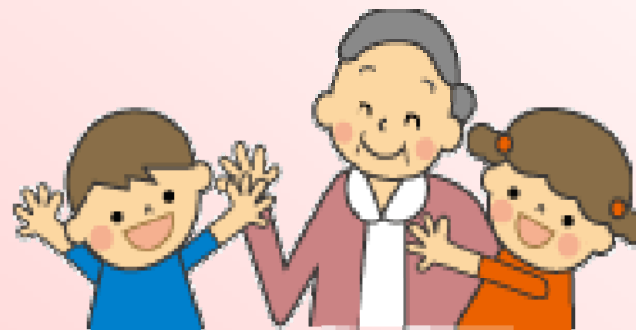


www.\*\*\*.com

# 地域の食材・人材を活かして つながる食育活動



みやぎ食育コーディネーター  
活動支援事業を通して



北部保健福祉事務所栗原地域事務所  
成人・高齢班 技師 千葉ひとみ

# はじめに

平成18年11月

## 宮城県食育推進プラン

策定

～五感を磨（と）いで、みやぎの食をいただきます～

そこで、県民の皆さまに



地域での食育を  
推進する



「食育コーディネーター養成事業（健康推進課）」を平成19年度より実施

# みやぎ食育コーディネーターとは？

## みやぎ食育コーディネーター養成講座を修了



JA女性部

主婦

栄養士

調理師

指導農業士

歯科医師

ホームヘルパー

- 講師・指導者
- 情報発信

### 現在160名

(H19, 20養成講座修了生,  
H21養成講座修了見込み含む)

食生活改善推進員

薬剤師

家庭科臨時教員

農村生活研究グループ

生産者

# みやぎ食育コーディネーターには

★関係者と連携・協力



★「食」に関する  
様々な分野で活躍

**食育が地域で広がり、根付いていく！**

でも、なかには...

養成講座を修了して  
「みやぎ食育コーディネーター」  
になったけど

？  
どうすればいいか  
わからない



コーディネーターさん

# みやぎ食育コーディネーター 活動支援事業とは？？

食育活動に協力し，食育を推進する



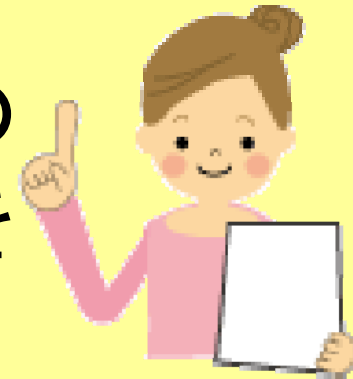
地域住民



食の大切さに気づく

コーディネーター

地域での  
認知度を  
高める



コーディネーター自身の，  
個々の活動の場を広げる

# 当所では



## ● みやぎ食育コーディネーター活動支援事業を

だれが？	どうなる？
コーディネーターが	<ul style="list-style-type: none"><li>● 他機関と関わる</li><li>● 事業の企画・運営をする</li><li>● 認知度をアップ</li></ul>
県民が	<ul style="list-style-type: none"><li>● 食の大切さに気づく</li><li>● コーディネーターの存在を知る</li></ul>

上記のことを意識しました。

平成21年7月

# 第1回栗原地域食育推進に係る打合せ会

## ● 参集者

みやぎ食育コーディネーター8名，栗原市，  
教育事務所，地方振興事務所

## ● 内容

- ・自己紹介，これまでの活動
- ・平成21年度スケジュール確認
- ・「みやぎ食育コーディネーター活動支援事業」の  
対象となるコーディネーターの選出

# 平成21年度スケジュール



4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3(月)

打合せ会

第1回

第2回

第3回

活動支援  
事業



発表

秋の健康  
まるごとフェスタ

食育活動

食育は、一人ひとりの活動が主です



# 選出！



## みやぎ食育コーディネーター 活動支援事業



みやぎ食育コーディネーターが、学校や保育所などが実施する食育活動に協力し地域での食育を推進することで、地域の住民自らが食の大切さに気付くことを目的とします。

また、地域での認知度を高めることにより、コーディネーター個々の活動の場を広げることをねらいとします。

### 活動支援事業の内容

#### その1

##### 食育を通じた健康づくり

生涯を通して健康に過ごすための  
健全な食生活の推進



#### その2

##### 食の安全安心に配慮した食育

#### その3

##### 「食材王国みやぎ」の食を通して 実感・体感する食育

- ① 地産地消の推進
- ② 県民（生産者、児童・生徒・一般）と生産者や食品関連事業者等との交流の推進
- ③ 食文化の伝承

#### その4

##### 五感を磨く食育

- ① 楽しく食べる環境づくり
- ② 五感を使った食育の推進
- ③ グリーンツーリズム等の推進
- ④ 食べものを大切にする取り組みの推進



#### その5

##### 県民の食育に関する意識高揚を図る活動

- ① 「食」に関する交流会及び祭典
- ② 公開講座
- ③ コーディネーター相互の意見交換会



#### その6

##### コーディネーターの活用促進に有効な取組

食改として活動しています。

生活研究グループとして  
食育やっています。

学校の児童に  
給食時間を利用し

スポ少の  
子ども達に  
毎週会うので  
その時に

やりたいけど、  
一人じゃどうにも...

あなたに  
決定！

# みやぎ食育コーディネーター活動支援事業

## ずんだはっと作り教室

- 中心となるコーディネーターさん  
佐藤洋子さん(ホームヘルパー)
- 対象  
地域の小学生
- 枝豆の収穫→調理→試食



えだまめ

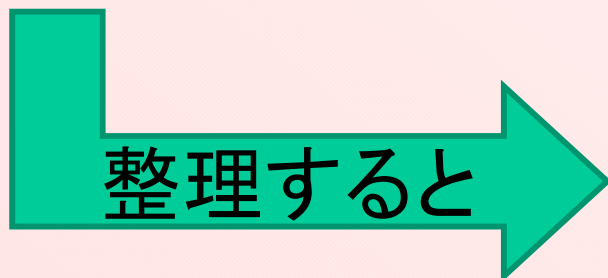
地域のおばあちゃん達に  
手伝ってもらって

地元の農場に協力して  
もらえたらいいね

# 助言①「目標は？」



- この土地の食文化を伝えたい
- 畑で自分の手で野菜を収穫してほしい
- 最近は台所でお手伝いをしない子も多いっていうよね
- そもそも、「ずんだ」って知ってるかしら??




「みやぎ食育コーディネーター」佐藤洋子さんが考えた本事業の目標。

この事業の目標は何ですか？

今回のずんだ作り教室を通じて…

- ① 参加者にどうなってほしいですか？
- ② そのために何を企画しますか？

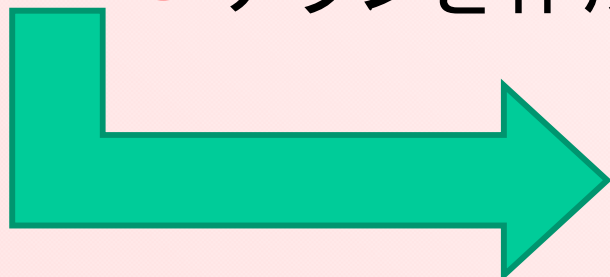
	目標	①どうなってほしい！  だから	②そのために
1	調理に親しむ	調理の楽しさを知ってもらいたい！	簡単に作れる献立を実際に作ってみる。
2	食文化の伝承	地域に伝わる食文化に興味を持ってもらいたい！	郷土料理である「ずんだ」と「はっと」を作る。
3	地産地消	食物の生育を知り、地元産野菜を肌で感じてもらいたい！	枝豆の生育等の説明。実際に収穫。

上記の目標について、アンケートで評価をしました。

# 助言②「周知は？」

- 地区の子ども達に  
どうやって？

- 夏休み中なので、  
子供会を通じて。
- チラシを作成



**ずんだはっと作り教室**  
に参加しませんか？

えだまめ

一迫在住「みやぎ食育コーディネーター」の佐藤洋子さんと一緒に、ずんだはっとを作ってみませんか。

ずんだの材料の枝豆を愛宕産土農場で採り、その後、みんなで調理しておいしく食べます。

おいしいずんだの作り方がわかりますよ♪

日時：平成21年8月22日（土）  
午前9時から午後1時まで  
（集合時間 午前9時）

場所：株式会社愛宕産土農場  
（一迫字土川15）  
一迫高橋上ふれあいセンター

当日は、愛宕産土農場 に 午前9時集合 です。  
持ち物はエプロン、おしぼり、汗拭き用タオル、マイ箸です。

連絡先 門傳洋子さん自宅 52-0000  
佐藤洋子さん自宅 52-0000

# 助言③「当日の流れは？」

- 進行 佐藤洋子さん
- 農業の話 農場の社長さん
- 調理 地域のおばあちゃん達 保護者
- 全体サポート 保福事務所

★ ★ ずんだはっと ☆ レシピ ★ ★

**ざいりょう 材料** (4人分)

♪ずんだ

えだまめ 枝豆 200g

さとう 砂糖 80g

しお 塩 少々

♪はっと

こむぎこ 小麦粉 160g

みず 水 160cc

分量は目安です。お好みでどうぞ！

**どうぐ 道具**

なべ □鍋 □ザル □ボウル

ばち □すり鉢 □すりこぎ

**つくりかた 作り方**

♪ずんだ

- ①枝豆はやわらかくゆでます。
- ②ゆでた枝豆はザルにあげて、湯をきります。
- ③さやから出し、水につけてうすかわをむきます。
- ④うすかわをむいた豆をすりばちに入れ、すりこぎでこまかくうちつぶします。
- ⑤少しずつ砂糖を入れ、すりこぎでするようにしてまぜます。
- ⑥塩を入れ、あじをシめます。

♪はっと

- ①こむぎこを少しおきめのボウルに入れます。
- ②少しずつ水を入れながら、みみたぶくらいのかたさになるまでこねます。
- ③なべにお湯をわかし、②をちぎりながら入れます。
- ④ぶかーっとういてきたら、ゆであがり。
- ⑤水にさらしてねつをとります。

♪仕上げ


ずんだ と はっとをいっしょにたべます。

ずんだ を はっとの上のせたり、


ずんだ と はっとをまぜあわせたり…お好みで☆

ずんだ は、おもち や 白玉だんご といっしょにたべてもおいしいよ！


じぶんのすきな ずんだ や はっと のたべかたをさがしてみよう！



かたいときは、お湯（または水）をすこし入れてのばします。



丸めてぬれたふきんをかけて、少しぬかせるとよりグッド！



ずんだはっと作り教室 実施計画書

実施年月日	平成21年8月22日(土)午前9時から午後0時30分まで		
実施場所	枝豆もぎ体験：愛産産土農場（栗原市一迫字土川15） 調理実習：一迫高橋上ふれあいセンター		
目標	①調理を楽しいと感ずる、②食文化の伝承、③地産地消の体験		
対象者（人員等）	募集方法	各子ども会を通じて出欠確認	締切り
			各子供会からの締切、8月17日(月) 事務所締切 8月18日(火)
実施献立	ずんだはっと		
費用（会費等）	参加者は無料参加。会場費は0円。材料費は保健福祉事務所。		
その他	手指消毒の徹底（感染症等予防のため）、地域住民にも協力してもらう。		

当日の役割、事前準備

時間	内容	担当者	備考
9:00	愛産産土農場 集合		駐車場は近隣の寺院のもの
	あいさつ	佐藤洋子さん、班長	
	スケジュール・スタッフ紹介	千葉	※参加者が農場にいる間に、
	枝豆の話（でき方、旬、特徴 など）	佐藤社長	おばあちゃん達がセンターで
9:30	枝豆もぎ・収穫	佐藤社長	はっとを作ってくれている。
10:00	集会所移動		(地元老人クラブ佐藤満子さん他)
10:15	お手伝いスタッフ紹介 身支度	佐藤洋子さん	
10:30	ずんだ作り開始	佐藤洋子さん、	※足りない調理器具は佐藤洋子
11:30	「いただきます」	おばあちゃん達	さんやおばあちゃん達が
12:00	後かたづけ		持ってきてくれる。
12:20	アンケート記入	千葉	アンケート用紙用意
12:30	参加者解散		
14:00	スタッフ解散		

(準備状況の確認)

全体準備  配布レシピ(佐藤洋子さん作成)  配付資料(食育に関するリーフレット)

アンケート用紙

会場準備 **【集会所】**  調理器具 (□すりこぎ, □すり鉢, □茹でる鍋, □ザル)

洗剤・スポンジ,  食器,  布巾,

材料準備  砂糖(300g),  小麦粉(1,500g),  塩(20g)

紙コップ(60つ),  麦茶パック,  ドリンクボトル,  ウェルパス

# みやぎ食育コーディネーター活動支援事業 「ずんだはっと作り教室」

平成21年8月22日(土) てんき:晴れ

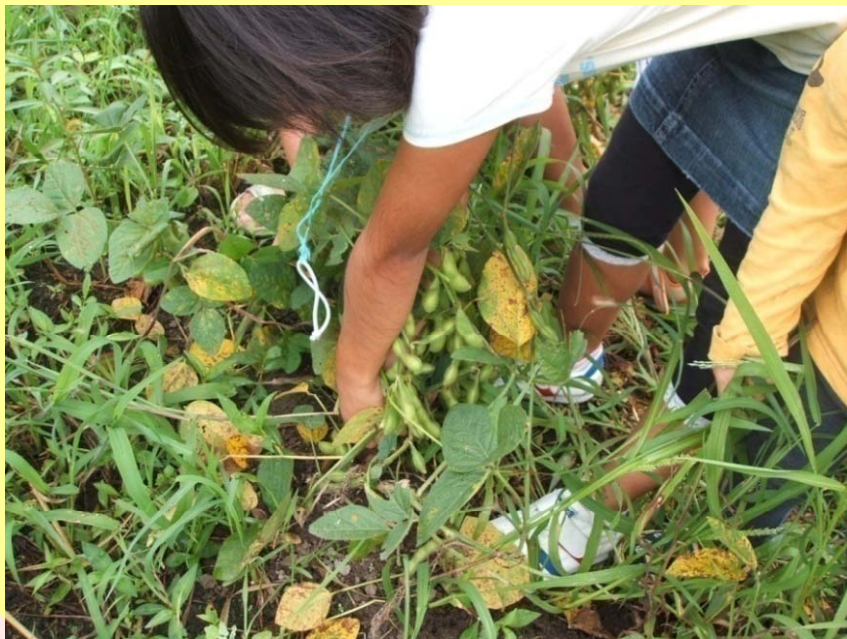
## 農場に集合！



農場の社長さん

枝豆を栽培・出荷している農場にご協力をいただきました。  
社長さんから枝豆や農業のお話を聞きました。

# 枝豆の収穫！



よいしょ！ いっぱいとれたよ！



# 枝豆もぎ！

「たくさん収穫したらか、  
頑張らないとね！」

大人も子どもも必死です。

# いよいよ 作業開始!



☆ ☆ - ずんだはっど - ☆ ☆

**材料** (4人分)

枝豆 200g  
きとり 80g  
しお 少々

小麦粉 200g  
水 150g~200g

**道具**

なべ ザル 木ヅル  
すり鉢 すりこぎ

**作り方**

- ① 枝豆をやわらかくゆでる。
- ② ゆでた枝豆をザルにあげて湯をきる。
- ③ さやから糸うすかわをむく。
- ④ うすかわをむいた豆をすり鉢に入れ打つぶす。
- ⑤ つぶれたら少しずつ粉と水を入れおこして混ぜる。
- ⑥ 塩を少々入れ味をシメる。

**はっど**

- ① 小麦粉を大き目の木ヅルに入れる。
- ② 水を少しづつ入れながら取返くわにかき混ぜる。
- ③ ねたものを丸めてぬれ布巾で置く (1時間ほど)
- ④ なべにお湯をかし ちきりのはしを入れる \*
- ⑤ ふか〜とくいてきたら ゆであがり \*
- ⑥ 水にさらして熱をとる \*

ずんだとは 豆(1)と打(2)の味(3)と粉(4)

レシピです

さ、みんな  
作っていくよ!!



# はっと!

みんな上手だね。  
おうちでやった  
ことあるの？



同時進行で

# ずんだ!



①枝豆をゆでて、湯をききます。

②さやから  
出し薄皮を  
剥きます。



# ずんだ!

③すり鉢に入れ、  
打ちつぶします。

④少しずつ砂糖  
を入れ、擦るよ  
うに混ぜます。



⑤塩を入れ、味をシメます。

# いただきます～す！



この笑顔が  
おいしさの証拠



みんなで仲良く食べました。



# みんなで記念写真



中心となった  
コーディネーターさん

おいしく  
たのしく  
ふれあいながら



お疲れ様でした♪

平成21年9月

## 第2回栗原地域食育推進に係る打合せ会

### ● 報告

コーディネーターから、準備、当日の状況、評価等  
ずんだはっと作り教室について報告。



他のコーディネーターにも、ノウハウを伝授



### ● 協議

秋の健康まるごとフェスタ について

(つながる地域の食育支援事業)

# 秋の健康まるごとフェスタ

(つながる地域の食育支援事業)

- 平成21年11月15日(日)
- 運動, 食生活及び食育をあわせたイベント
- 食育コーナー

みやぎ食育コーディネーター紹介ブース

コーディネーターが作成した  
「ずんだはっと作り教室」のポスターを掲示



- 食育活動の紹介
- みやぎ食育コーディネーターの認知度アップ

# 食育コーナー



コーディネーターさんが  
作成してくださったポスター。



食育コーナーの全体です。



参加者の皆さんは、  
このポスターの前で、  
昔の食文化を懐かしむ  
会話を楽しんでいました。



# その他にも...



食事診断



試食



地産地消



食育コンサート

# 終わってみて...

- ずんだはっと作り教室実施後、中心となったコーディネーターから「事業の組み立て方が勉強になった。別な素材で第2弾を考えている。」との声が聞かれた。→自信がついた
- 他のコーディネーターにも参加してもらい、実施後しっかりと報告することによって、全体のスキルアップがはかれた。
- まず、食育に関心のある一般住民へ周知することによって、今後の食育活動の場を広げた。

# 今後に向けて①

- 保育所，幼稚園，  
小・中学校等へ周知



- 活躍の場を増やす



地域の食育をお手伝いする



「みやぎ食育コーディネーター」がいます！

みやぎ食育コーディネーターとは？



食育に関する取組みで、講師や指導者として  
お手伝いができる方々です！  
養成講座を修了した地域の方々が登録しています。  
現在栗原市内には13名登録しています。

たとえば…

平成21年8月22日（土）に、  
一迫地区において「ずんだはっと作り教室」  
を開催しました。

みやぎ食育コーディネーター  
佐藤洋子さん（一迫在住）

ほれ頑張れ！



「ずんだ」は  
枝豆から作るんだよ。



「ずんだ」も「はっと」も  
郷土料理です。  
みんな作ったことある？

ご協力いただいた  
愛宕農工農場の佐藤社長さん



この笑顔がおいしい証拠♪

みやぎ食育コーディネーターをご活用ください！

申し込み方法

コーディネーターさんの選択

下記ホームページに、名  
簿があります。内容に応  
じてお選びください。

申し込み

所定の申込用紙に  
必要事項を記入し、  
県庁 健康推進課へ  
申し込みください。  
(裏面をご覧ください)

連絡調整

コーディネーターへ  
こちらで確認し、依頼者に  
回答します。  
その後は直接連絡をとって  
いただきます。

お問い合わせ

URL <http://www.pref.miyagi.jp/kensui/syokuiku/kodesyoukai.htm>



宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所（宮城県栗原保健所） 担当：成人・高齢班  
住所：栗原市築館藤木5-1 電話：0228-22-2116



## 今後に向けて②

- コーディネーターが地域で活動するためには

認知度を  
高める

スキル  
アップ

連携を  
強くする

- そのため、

- 情報交換の場
- 将来的には行政の手を必要とせず、
- コーディネーター同士で手を組み
- 互いの長所を発揮できる事業

実現できるよう、今後も支援したいです。