

～食育イベント～

おいしく食べて

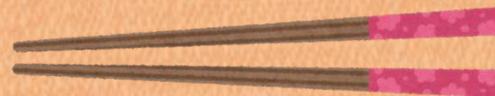


げんきっこ



事業報告

～みんなですすめる食育～



石巻市食育推進会議・石巻市健康推進課

これまでの経過①

【1】平成26年3月 第2期食育推進計画策定 (第1期を引き継ぐ内容)

石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来につなごう
テーマ ～つどう・つくる・つたえる石巻の豊かな食をいただきます～

4つの重点項目

(1) 食習慣と健康

(2) 食文化の継承

(3) 地産地消

(4) 食の安全安心

→ 最優先項目として推進

これまでの経過②

【2】平成27年2月 情報交換会

家庭・地域・各団体と連携してすすめる食育活動が出来ないか、意見交換



出された意見

食文化を継承していくために

- (1)若い世代に地域の老人クラブ等との交流の機会をつくる
- (2)地域の保育所や幼稚園、学校が地元の高齢者や団体から食文化を伝えてもらう場を設ける



意見を受けて平成27年度第1回食育イベント実施)

平成28年度 食育イベント「おいしく食べてげんきっこ」 の実施①

- ❖ 目的 子どもの頃から地元の食材にふれ、地域の方々と一緒に食べる楽しさを感じ、バランスよく食べることで健康につながることを意識出来るよう食育イベントを実施する。
- ❖ 日時 平成28年12月13日(火)9:30～13:30
- ❖ 場所 牡鹿保健福祉センター 清優館 ホール、調理室
- ❖ 対象

牡鹿地区保育所	園児	19名	保護者	13名
荻浜保育所	園児	3名	保護者	3名

食育イベント「おいしく食べてげんきっこ」 の実施②

❖ 内容

- エプロンシアター(健康推進課 栄養士)
- 調理実習説明 (牡鹿地区食生活改善推進員)
- 調理実習、会食
- 食育絵本の読み聞かせ(石巻市食生活改善推進員連絡協議会会長)
- お遊戯 (牡鹿地区保育所園児、荻浜保育所園児)
- 玄米ニギニギダンベル体操・リズム体操 (牡鹿ダンベルクラブ)
- 石巻魚市場より鮭の提供

❖ 出席者

保育所園児21名 保護者16名 職員12名 食育推進会議委員
1名 石巻市食生活改善推進員1名 食生活改善推進員牡鹿分
会兼ダンベルクラブ6名 社協牡鹿支所職員1名 社協給食ボ
ランティア4名 子ども保育課2名 水産課1名 健康推進課6名

❖ 取材 石巻日日新聞、石巻かほく、石巻市報

当日の様子①

エプロンシアター 健康推進課 栄養士

3つの色の食べ物の栄養や働きについて



当日の様子②

調理実習の説明 牡鹿地区食生活改善推進員



郷土料理や旬の食材を使ったメニューとして、

- ・さつまいもの炊き込みご飯
- ・鮭汁
- ・フルーツミルク寒天

を作りました。

当日の様子③ - 1

調理実習



食改さんが鮭をさばくところを見学してもらいました。食改さんの手捌きに子ども達は釘付けでした。



さばいた鮭を親子で一口大に切ってもらいました。初めて触る鮭の感触に驚いていました。

当日の様子③ - 2

調理実習



親子で協力してさつまいもやにんじんなどの野菜を切ってもらいました。子ども包丁を上手に使っていました。



食改さんに教わりながら、器からこぼれないように丁寧に味噌を溶いていました。

当日の様子④

会食風景



子ども達からは「おいしい！」という声が聞かれ、自分たちでつくった料理に満足しているようでした。

参加者の笑顔が溢れる楽しい会食の時間でした。

当日の様子⑤

食育絵本の読み聞かせ

石巻市食生活改善推進員連絡協議会 佐藤会長



佐藤会長から2冊の絵本を朗読してもらいました。子ども達は集中し、興味を持って聞いていました。

当日の様子⑥

ミニお遊戯会



牡鹿地区保育所:和太鼓



荻浜保育所:ソーラン

当日の様子⑦

合唱 ドレミの歌



それぞれの保育所で習った
ふりつけを踊りながら全員で
合唱してくれました。

当日の様子⑧

ダンベル体操



牡鹿ダンベルクラブの指導のもと、参加者全員でダンベル体操をしました。

実施による効果

- 1 スタッフのそれぞれ専門分野で役割分担することが出来て、連携して事業をすすめることができた。
 - ・食生活改善推進員によるレシピの提案で、地元野菜や郷土料理の継承につながった。
 - ・鮭のさばき方を実際に見てもらい、魚の切り方を学べた。
 - ・栄養士によるエプロンシアターで食べ物の働きを学ぶことができた。
 - ・各保育所の先生方や給食ボランティアが進行や園児の見守りをしてくれて、安心して実習の進行ができた。
- 2 地元団体の協力を得ることで地元の方々や社協ボランティア、食改、ダンベルクラブとの交流の場となった。
- 3 食生活改善推進員やダンベルクラブの活動を知っていただく機会となり、次の事業へのつながりができた。

料理作って食に関心

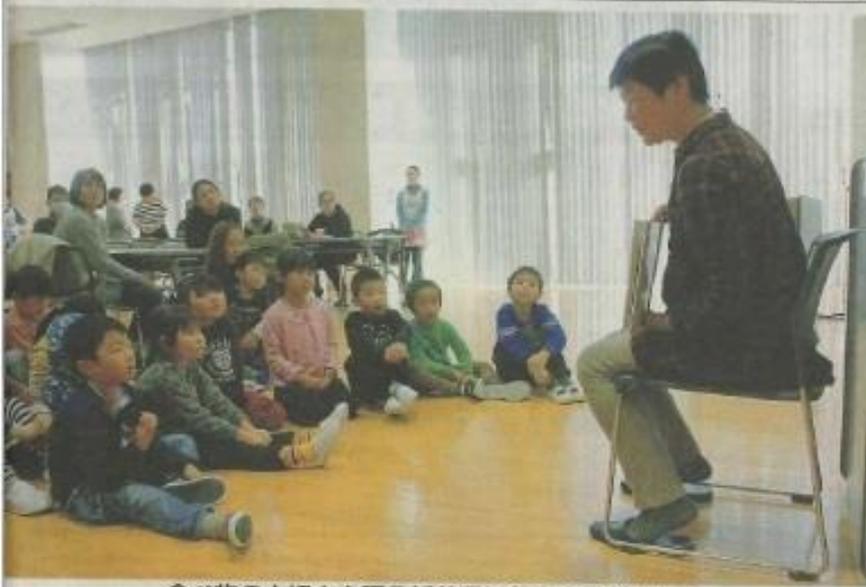
石巻・鮎川浜で
保育所の子ら 試食、紙芝居も楽しむ

子どもたちが地域住民と地元の食材を調理を体験することで、食生活に関心を向けてもらうことを目的とした「おいしく食べてげんきまつり」（石巻市健康部健康推進課など主催）が13日、同市鮎川浜の牡鹿保健福祉センター 清優館で開催された。

牡鹿地区保育所と荻浜保育所の子どもたち8人のほか、保護者、牡鹿地区給食ボランティア、牡鹿タンベルクラブのメンバーらが参加。

市内で取れた食材を使い、サツマイモの炊き込みご飯、さけ汁、フルーツミルク寒天を作った。子どもたちは保護者と一緒になって包丁を器用に使い、大根やサツマイモなどをカットしていった。

出来上がった料理は大人



食べ物の大切さを語る紙芝居に夢中の子どもたち

と一緒に味わった。食後は命のありがたさや食べ物への感謝を伝える紙芝居が披露され、子どもたちは剣に食べ物大切さを学んでいた。荻浜保育所の後

庭菜がちゃん（5）は「野菜を切るのが楽しかった。サツマイモの炊き込みご飯がとてもおいしかった。また料理に挑戦したい」と話した。

石巻かほく
平成28年12月18日



作って、味わって、元気っ!

牡鹿と荻浜の保育所

初めての料理にドキドキ

指導を受けながら炊き込みご飯作りに励む子どもたち

地元の食材を用いた調理を通して地域交流を深める「おいしく食べてげんきっ」が13日、石巻市の牡鹿保健福祉センター清優館で開かれた。牡鹿地区保育所と荻浜保育所の児童たちが地元産のサケなどを使った料理を楽しみながら食育の輪を広げた。

食のありがたさ学習

石巻市食育推進会（児童とその保護者約20議、市健康部健康推進課の主催）子どもたちに地域の食材に触れながら食育の大切さや楽しさを感じ、健康を意識してもらうことが目的に開催した。

同日は、両保育所の子どもたちのほとんどが調理実習は初めての体験。慣れない包丁使いにはじめは苦戦の様子だったが、会員らの手ほこぎを受け、懸命に取り組んでいた。完成後は参加者全員で試食した。牡鹿地区保育所の松村弥伸君（6）は「サツマイモを切るのを頑張った。お母さんの手伝いもできた。」

ると思うと成長を見せ、試食ではサケ汁がすくみおごし」と笑顔を見せた。

会場では料理実習のほか、食と栄養に関するエプロンシアターや、絵本の読み聞かせ、玄米タンベル体操なども繰り広げられた。

市食改の佐藤清子会長は「実際に調理を経験することで、栄養に関する知識だけでなく、生き物から命をもらっているという子どもたちにも気付いてもらえたと思う」と手たえを語っていた。