



すこやかな体と心を育む豊かな食を未来へつなぐ

食の安全・安心

石巻の安全・安心な食生活を実現しよう

食の安全性の確保は、食生活の基本となります。食中毒予防や食物アレルギーに配慮した行動が全ての人々に求められています。また、栄養成分表示等を活用し食品や食材を選択する力が必要です。災害時に備え、日頃から備蓄を意識し、毎日の食事に取り入れながら防災することも大切です。

石巻市の取り組み
・パッククッキング研修会・食育栄養セミナー

食文化の継承

石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう

海や山、川などの恵まれた自然が私たちに与えてくれる豊かな食の恵みを大切にいたずかことや、郷土料理である「おくすがけ」や「ぼや雑煮」などの伝統的な食文化を次世代へ伝えていくことは、健康・活力・魅力があるまちづくりに必要です。

石巻市の取り組み
・子育て支援センターでの郷土料理の調理実習

地産地消

石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう

地産地消とは、地元食材を活用し、風土や文化に根ざした食を楽しむことです。地域特有の食材を知り、味わうことで、食に対する理解が深まるだけでなく、環境負荷の軽減や地域経済の活性化にもつながります。地元の豊かな食文化を大切にすることが、持続可能な未来を築く鍵となります。

石巻市の取り組み
・どもくッキング・地産地消研修会

いしのまっき隊のレシピ紹介

✿ とまとまっきの卵スープ ✿

《材料 (4人分)》

ベーコン…50g 玉ねぎ…100g

絹ごし豆腐…120g トマト…80g

レタス…15g たまご…2個

薄口しょうゆ…大さじ1 塩…少々

こしょう…少々 片栗粉…少々

中華スープの素…小さじ1

《作り方》

①玉ねぎは3mm厚さにスライス。絹ごし豆腐はさいの目切り。ベーコンは5mm幅に切る。

②トマトは1cm角に、レタスは1cm幅に切る。卵は器に割り入れて溶いておく。

③鍋に水600mlと①の材料を入れて煮る。

④に火が通ったら、中華スープの素、薄口しょうゆ、塩、こしょうとトマトを入れる。

⑤に水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせてから、溶き卵を回し入れる。

⑥にレタスを入れて、出来上がり。

✿ こねぎまっきのナムル ✿

《材料 (4人分)》

にんじん…20g

もやし…120g

小松菜…60g

こねぎ…30g

わかめ…2.5g

濃口しょうゆ

…大さじ1

ごま油…小さじ1

白いりごま…少々

《作り方》

①にんじんは3mm厚さで切り、小松菜2cm幅、こねぎ1cm幅に切る。

②ともやし、わかめを茹でて冷ます。

③②の水けをきり、しょうゆとごま油で和え、ごまをふって出来上がり。



✿ さばまっきのカレーあげ ✿

《材料 (4人分)》

さば (切り身)…4切れ

本みりん…小さじ1と1/2

酒…小さじ1

カレー粉…小さじ1と1/2

しょうゆ…大さじ1/2

片栗粉…適量

サラダ油…揚げる用

《作り方》

①さばに、本みりん、酒、カレー粉、しょうゆを混ぜ、下味をつける。

②①ともやし、わかめを茹でて冷ます。

③②の水けをきり、しょうゆとごま油で和え、ごまをふって出来上がり。



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊



✿ 食育特集 ✿

食を活かした元気な石巻

図 健康推進課 (内線 2617)

人は誰も食べることで命を繋いでいます

食べるることは生きることであって、知育、徳育及び体育は生きることであって、心もからだも健康で、質の高い生活を送るために「食べる心」を少し考えてみませんか?

石巻市は、海と大地の食材に恵まれた地域です。その食材を活かした料理をいたたき、私たちのからだはつられます。

食育は生きることであって、知育、徳育及び体育の基礎となりません。様々な食育を通じて、「食」に関する知識と「食」を活用する力を育得し、健康的な食生活を実践していくましょう。



4つのポイント

食習慣と健康

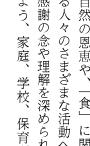
生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう

食習慣と健康は密接に関係し、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活習慣を心がけることが健康な生活への第一歩となります。特に子どもの頃から早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、よい生活習慣を身につけることは一生の財産となります。

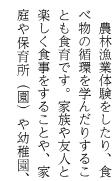
石巻市の取り組み
・食育健康フェスティバル・食育出前講座



第4期石巻市食育推進計画の推進!



こんなことも食育です



チェックシートをはじめて豊かな食生活を実践してみましょう!



地域等を中心に食育に取り組み、ここでもからだ大きまですべての市民が「食育」を心がけています。そのため、「食」を通じて「食育」の意識を高め、「食」に関する知識と「食」を活用する力を育むことを目標としています。そのため、「食」を通じて「食育」を実践していくことは一生の財産となります。

学校などで食事マナーを身につけたり、給食に使用している食料を調べたりする「食育」を実践してみましょう。身近なことから食育を実践してみましょう。大切な取り組みです。食育はさまざまな取り組みがあり、まずは自分自身が実践してみましょう。身近なことから食育を実践してみましょう。

学校などで食事マナーを身に

つけたり、給食に使用している食料を調べたりする「食育」を実践してみましょう。大切な取り組みです。食育はさまざまな取り組みがあり、まずは自分自身が実践してみましょう。身近なことから食育を実践してみましょう。

学校などで食事マナーを身に