食育特集

石巻市食育推進キャラクター「いしのまっき隊」

食を活かした元気な石巻



とまとまっき　さばまっき　こねぎまっき

問　健康推進課（内線 2617）

「第4期石巻市食育推進計画」の推進！

市では、令和6年3月に「第4期石巻市食育推進計画（令和6～10年度）」を策定し、現在、計画に基づいて食育を推進しています。
皆さん一人一人が「食」について関心を持ち、自然の恩恵や、食に関する理解を深めることができるよう、家庭、学校、保育所、地域などと連携しながら、さまざまな食育の取り組みを進めています。

子どもから大人まで、全ての市民が健やかな体と心を育むことを目指し、これからも食育を推進していきます。

食育に関する情報を市ホームページで発信しています！

食育に関するさまざまな情報を市ホームページに掲載しています。毎日の食生活や健康づくりに、役立ててください。

- 食習慣と健康…生活習慣病予防や健康的な食生活に関する情報
- レシピ…減塩、朝食、野菜など、毎日の食事に役立つレシピを紹介
- 市の食育の取り組み…食育推進計画や、市で実施している食育の取り組みを紹介
- 子どもの栄養と食事…乳幼児期からの栄養や食事、離乳食などに関する情報　など

市ホームページ

食を見直して、健康に

食育というと、子どもへの食育をイメージする方も多いかもしれません。しかし、食育は子どもだけのものではありません。大人自身の食生活を見直すことも、健康づくりにつながります。仕事や子育てなどで忙しい世代では、朝食を抜いたり、野菜が不足したりするなど、食生活が乱れやすくなります。こうした食生活の積み重ねは、将来の健康にも影響します。だからこそ、今の食生活を振り返り、自分にできることから少しずつ改善していく「大人の食育」が大切です。

取り組み❶ 地域のサロンや集まりなどでの栄養講話

市の栄養士が地域のサロンや集まりなどに出向き、食べ物と体の関係や、1日の食事の目安量、減塩のポイントなどについてお話しします。身近な場所で、毎日の食生活を振り返るきっかけづくりを行っています。地域のサロンや各種集まり、職場での研修など、ぜひ活用してみてください。







取り組み❷ イオン石巻店×石巻保健所×石巻市　コラボイベント

6月の「食育月間」に合わせ、イオン石巻店、石巻保健所、市が連携して食育イベントを開催しました。野菜摂取量の測定や減塩に関する体験など、楽しみながら食生活を見直す機会となりました。





いしのまっき隊ニュース



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊の一員、さばまっきがイオン石巻店とコラボ！給食でも人気の「さばまっきのカレー揚げ」が、イオン石巻店、イオン石巻駅前店、イオンスーパーセンター石巻東店の惣菜として登場しました。





▲この商品POPがめじるし!

朝ごはんから始めよう!元気な1日



寒さが厳しくなり、朝起きるのがつらい季節になりました。年末に向けて忙しい日が続くと、朝ごはんを抜いてしまうこともあるかもしれません。

朝ごはんは、元気な1日をスタートするための大切な食事です。まずは、朝ごはんを取り入れ、体温を上げて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

令和7年の「市民健康調査」では、朝食を「ほとんど毎日食べる」人は73.6%でした。特に20～29歳では48.7%にとどまり、若い世代ほど朝食を毎日食べる割合が低い傾向がみられました。



全世代のうち、約5人に1人が朝食を食べない日があります

朝食を食べるためには、「朝、食欲があること」「朝食を用意する時間があること」「朝早く起きられること」などが必要とされています。忙しい朝も、まずは何かひとくちから。朝ごはんを食べる習慣をつくり、元気な1日をスタートしましょう。

朝ごはんにもう1品!簡単レシピ

とまたまピーチーズオムレツ

≪材料(4人分)≫
- トマト……80g
- たまねぎ……80g
- ピーマン……40g
- たまご……4個
- とろけるチーズ……2枚
- サラダ油……大さじ1/2
- 顆粒コンソメ……小さじ1と1/2



1人当たりエネルギー128kcal　食塩相当量 0.7g

≪作り方≫
①トマトは1cm 角に切る。たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
②切ったたまねぎ、ピーマンは耐熱容器に入れて、電子レンジで1分30秒から2分ほど加熱する。
③たまごをボウルに割り入れてほぐす。とろけるチーズを細かく切って加え、トマト、コンソメ、②も加えて混ぜる。
④フライパンにサラダ油をひき、③を流し入れる。ふたをして焼き、焼き色がついたら裏返して両面を焼く。
⑤食べやすく切りわけた④を盛りつける。

切り干し大根のスープ

≪材料(4人分)≫
- 切り干し大根……10g
- にんじん……40g
- しいたけ……2個
- 小松菜……100g
- 水……600ml
- 鶏がらスープの素……小さじ2
- 塩……少々
- ごま油……小さじ1



1人当たりエネルギー31kcal　食塩相当量 0.9g

≪作り方≫
①切り干し大根を水でもみ洗いし、絞って食べやすい大きさに切る。
にんじんは千切り、しいたけはスライス、小松菜は1cm幅に切る。
②鍋に水、切り干し大根、にんじんを入れ、火にかける。
沸騰したらしいたけ、小松菜を加える。
③鶏がらスープの素、塩で味をととのえ、仕上げにごま油を入れて完成。

「やさいをたべよう」ポスター

今年度、食を中心とした健康づくりに主体的に参加し、健康意識を高めてもらうため、市内小学校の児童から「やさいをたべよう」をテーマとしたポスターを募集し、多くの応募がありました。各部門の最優秀賞を紹介します。

低学年の部
鹿妻小学校　２年　佐々木　岳玖(がく)さん

中学年の部
飯野川小学校　３年　髙橋　愛蘭(うらん)さん



高学年の部
鹿妻小学校　５年　堀内　彩羽(いろは)さん



食育イベント～おいしく食べてげんきっこ～

幼児期から調理体験をとおして食材に触れ親しむことで、「食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて自ら食べようとする気持ちを育てる」ため、市内の保育所(園)を対象に食育イベントを開催しています。

3色食品群についてのお話を聞いた後、地元でとれた小松菜を使った「げんきっこお好み焼き」作りに挑戦!食材に触れながら、みんなで楽しく調理しました。自分たちで作ったお好み焼きを味わい、最後には「おいしかった!」「また作りたい!」「野菜が苦手だけどひとくち食べられた!」など、元気いっぱいに感想を発表してくれました。

これからも、食べる喜びや楽しさを感じながら、食べ物への興味・関心を育む食育活動を行っていきます。



