

～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

### 【3】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



#### 意見を受けてイベント実施

# 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27年12月3日(木)9:30～13:30
- ❖ 場所 総合福祉会館みなと荘 2階集会室、3階調理室
- ❖ 対象 湊こども園 5歳児16名 保護者 4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(子育て支援課 栄養士)
- 調理実習説明 (湊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(よっちょれ) (湊こども園園児)
- 玄米ニギニギダンベル体操・リズム体操 (スマイルダンベルクラブ)

- ## ❖ 出席者
- こども園園児16名 保護者4名 こども園職員4名 食育推進会議委員2名 湊地区老人クラブ3名 食生活改善推進員7名 湊地区福祉団体協議会(みなと荘館長)1名  
スマイルダンベルクラブ3名 子育て支援課2名 水産課1名  
健康推進課5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 子育て支援課 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 湊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
- ・さんまのすり身汁
- ・フルーツミルク寒天

を作りました！

野菜に折り紙で切り方をつけて、分かりやすく説明してくれました。

# 当日の様子③

## 調理実習



さんまのさばき方を  
説明しています



さつまいもを切っています

## 当日の様子④

### 会食風景



自分たちで作った料理ということもあり、いつもより「おかわり」が多かったようです！

子ども達は地元の老人クラブや食改さんなど参加者とも楽しく和やかにお話をしていました。

# 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



## 当日の様子⑥

### お遊戯（よっちょれ） 湊こども園園児の皆さん



園児の皆さんが、お礼によっちょれを踊ってくれました。

## 当日の様子⑦

### 玄米ニギニギダンベル体操 スマイルダンベルクラブ



アイアイ と おにのパンツ  
を行いました

# 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。
  - ・さんまのさばき方など、実際に見てもらい、すり身になる工程を学べた。
  - ・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。
  - ・みなと荘の協力により、施設の有効活用ができた。
  - ・こども園の先生方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老人クラブ、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。

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

# いしのまき

1.1  
JAN.2016  
平成28年1月1日号  
No.182 (1月1日発行)



おいしく食べて大きくなあれ  
湊こども園の園児たちが料理に挑戦

地元食材で健康な一年に



主な内容

- P 2 ---- 正月特撮
- P 3-4 ---- 行政情報
- P 5 ---- 相談あそび
- P 6 ---- スポーツ文化・催し
- P 7 ---- お知らせコーナー
- P 8-9 ---- 子育て・健康情報
- P 10-11 ---- みんなの広場・まち巡視
- P 12 ---- 行政情報

自然豊かな石巻市は、海の幸、山の幸に恵まれています。地元の新鮮な食材を使った調理を通して子どもたちと地域の皆さんが交流を深める食育イベント「おいしく食べてげんきっこ」が12月3日(木)に総合福祉会館みまを荘で開催されました。同施設館内に昨年春にオープンした湊こども園の園児たちが、食生活改善推進員の皆さんの指導でサツマイモの炊き込みご飯やサンマのすり身汁等に挑戦し、楽しみながら食の大切さを学びました。完成した料理が、みまを荘を利用する遠地区老人クラブの皆さんにも贈る機会もあつたほか、園児たちの三二遊戯会や全員によるダンベル体操等もあり、館内には和やかで明るい声が響いていました。

当日の様子が、市報の表紙を飾りました！

平成28年 石巻市成人式

対 象	平成27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた方	
日 時	と き	と ころ
5日(木)	午後2時開会	精生地区(精生公民館文化ホール)
	午後11時開会	河津地区(遼東館かなんホール)
10日(日)	午後2時開会	北上地区(北上中学校体育館)
		石巻地区(石巻専修大学体育館)
	午後2時開会	河北地区(河北総合センター文化交流ホール)
		雄勝地区(総合支所 衛生会多目的ホール)
		牡鹿地区(牡鹿保健福祉センター多目的ホール)

国 生涯学習課(内線5053)・各公民館

消防出初式を次のとおり実施します。サイレンを鳴らしますので、火災や津波等の災害と間違わないようにご注意ください。

地区	と き	と ころ	サイレン
石巻	午前8時	放水:石巻市総合運動公園	なし
	午前9時30分	式典:石巻地区消防本部	
河南	午前10時	式典:遼東館	なし
	午前10時45分	放水:精生総合支所駐車場	
精生	午前10時	式典:精生公民館文化ホール	午前9時
	午前10時30分	放水:北上中学校体育館	
北上	午前10時	式典:北上中学校体育館	なし
	午前10時	式典:牡鹿中学校体育館	
牡鹿	午前9時30分	放水:大湊小学校駐車場	午前9時
	午前10時	式典:大湊小学校体育館	
雄勝	午前10時	式典:大湊小学校体育館	なし
	午前9時	放水:ビッグバン豊河川敷	
河北	午前9時	放水:ビッグバン豊河川敷	なし
	午前10時	式典:新野川中学校体育館	

国 防災推進課(内線4177)

平成28年消防出初式を実施します

市報いしのまき  
平成28年1月1日号

## 園児とお年寄りたち 一緒に料理し味わう

### 石巻で食育イベント

幼稚園と地域の食生活改善推進員、高齢者らが一緒に料理する食育イベント

「おいしく食べてげんきっこ」（石巻市食育推進会議など主催）が3日、同市八幡町1丁目の市総合福祉センター「みなと荘」であった。

湊こども園の5歳児16人と保護者、湊地区食生活改善推進員、湊地区老人クラブのメンバーらが参加。7人の食生活改善推進員が指導役になってサツマイモの炊き込みご飯、サンマのすり身汁、フルーツミルク寒天を作った。

すり身汁の大根は短冊切り、豆腐は大きめ、ネギは斜めにカットと、園児たちは教わった通りに包丁を使いながら食材を調理。あらかじめ用意されたすり身にみそ、おろしシヨウガ、

かたくり粉を混ぜたりする下ごしらえの作業も楽しそ

うに体験した。  
出来上がった料理は、大人と子どもが一緒に味わった。園児たちは自分たちが仕上げた料理の味に満足そう。「おつゆが良かった」「また食べたい」など感想を話していた。



サンマのすり身とみそなどを混ぜ、汁物の具を作る園児

石巻かほく  
平成27年12月9日



サンマのすり身作りに励む子どもたち



自分たちでこしらえた料理の味に思わずニコリ

# 料理、皆で頑張ったよ

地元の食材を用いた調理を通して地域交流、世代交流を深める食育イベント「おいしい食べてけんきょ」が3日、石巻市総合福祉会館などで開催された。湊こども園児たちがサンマのすり身汁などに挑戦し、楽しみながら食の大切さを学んでいた。

石巻市食育推進会

## 湊こども園

### 楽しく地域&世代交流

議、市健康部健康推進課の主催、子どもたちから地域の人たちと一緒に食べる楽しさを感じてもらおうと初めて行った。

この日は5歳児クラス16人が対象。食と栄養に関するエプロンシアターを通して食べることの大切さを学んだ後、食生活改善推進

員らの指導でサツマイモの炊き込みご飯、サンマのすり身汁、フルーツミルク寒天の3品に挑戦した。

講師たちは「野菜を切る時は、左手は猫の手にしようね」などと

手本を見せながら子どもたちに分かりやすくアドバイスを送った。慣れない包丁使いに初めは苦戦していた園児たちだったが、徐々にコツをつかんでいった。千葉麗雅君(5)は

「ネギを切っていたら目から涙が出てきてびっくりしたと話していた。」

また、講師が使用した器材などを洗っているのを見て進んで手伝う子どもの姿もあり、調理を通しての成長がうかがえた。

出来上がりは皆で試食し、みなと荘を利用する湊地区老人クラブの会員らにも振る舞われた。阿部紅葉ちゃん(5)は「おいしい」、料理も楽しかった。また皆でやってみたりと笑顔を見せていた。

会食の後は紙芝居、園児たちのミニお遊戯会、タンベル体操なども繰り広げられ、会場には子どもとお年寄りたちの明るい声が響いていた。

石巻日日新聞  
平成27年12月4日