

# つどう・つくる・つたえる 石巻の豊かな食をいただきます

食育は、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

今回は、食育を推進している団体や活動を紹介します。



## 荻浜小学校

## かきむぎ体験料理教室

2月3日(水)、荻浜小学校で、かきむぎ体験料理教室が行われました。

全校児童が、かきむぎやかきをを使った調理実習を行い、地元特産のかきについて理解を深めました。

宮城県漁協石巻地区支所女性部(部長 江刺みゆきさん)の皆さんが講師となり、その日の朝、荻浜で水揚げされ、児童の保護者から提供された殻付きかきを使い、かきむぎを行いました。また、調理実習では「かきどんぶり」「かきのすまし汁」「むしがき」などを作り、地元産の食材を味わいました。この教室は、平成15年から行われ、ふるさとを愛する心を育てています。



## 「食を活かした元気な石巻」都市宣言 7つの約束

- 1 規則正しくバランスのとれた食生活を実践します。
- 2 「いただきます」「ごちそうさま」と、食に感謝します。
- 3 郷土の誇りである伝統的な食文化を大切にします。
- 4 地元の「食」の素晴らしさを知り、地場産物の活用を進めます。
- 5 地域の豊かな食材を育む森里海はくもりうみの自然を守り、次世代に伝えます。
- 6 「食」の安全・安心に関する知識を高めます。
- 7 「食」の多様性を尊重し、異なる文化の理解を深めます。

食育を推進している団体を紹介します

## 石巻地域生活研究グループ連絡協議会

(会長 高橋よしみさん)

女性起業活動推進に向けた農産物の加工・販売などの講習会を実施し、会員の技術レベル向上を図っています。食育・地産地消活動の一環として郷土料理の体験などの食育活動を行っています。これらの活動を通して、地域農業・農村の良さを次世代へ伝えられるよう活動を展開しています。

### 主な活動

- ・市内保育所などで米粉でピザづくり
- ・石巻合同庁舎で、農産物販売
- ・商品POP研修会(農産物のPR方法)
- ・軽トラックで出向いての農産物の直売



# 「食を活かした元気な石巻」

## 都市宣言イベント

2月9日(火)、河北総合センター(ビッグバン)で行われた「食を活かした元気な石巻」都市宣言イベントの様子を紹介します。



「食べて元気」  
絵画コンクール表彰式

※受賞者一覧は13ページに掲載しています。



「食べて元気」  
絵画コンクール作品展示



地場産品を生かした料理や  
郷土料理の展示・試食

米粉むしパン、石巻焼きそば、おくずかけ、ワカメのしぐれ煮、金華かつおの刺身、大豆とひじきの炊き込みごはん、かきのチャウダーなどが展示・試食に出されました。



食育推進事業のパネル展示

## 都市宣言

市食生活改善推進員の三浦良子さんが、都市宣言の趣旨を朗読し、その後、食に関する7つの約束を参加者全員で唱えました。



## 記念講演

テーマ

「我らさかな族  
～石巻の食の魅力～」



講師  
朝日新聞社石巻支局長  
高成田 享 氏

高成田さんは、全国の港町や漁の様子などを紹介しながら、講演を行いました。

その中で、高成田さんは「食文化の価値は、テレビでも多く紹介されるなどとても高まっています。魚に対する価値も、健康志向などにより高まっています。

魚がとれる石巻は、食材豊富で潜在力があるので、これからもっともっと産地ブランドを高めていくことができます。

ブランド力は、ただ単に宣伝ではなく、ドラマを築いていくことが必要であります。漁には数多くのドラマがあり、それを表現し、磨いていくことが大切なことなのです。「漁を見せる」「魚市場を見せる」など、現場を見せることで、消費者の興味を促し、魚の価値を高めていく。魚の素材だけではなく、そこには文化があることを打ち出していくことが重要になってくると考えます」と訴えていました。

## 食生活の大切さを、家庭に、そして地域に広げよう



市食生活改善推進員  
連絡協議会  
会長 須田 智子 さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地区住民の健康づくりのため、研修会で学んだ望ましい食生活について普及活動を行っています。

親と子の料理教室などで若いお母さんに「子どものしつけは、食事からがとて重要ですよ。親の愛を伝えてね」と話しています。

よく「おふくろの味」と言いますが、「おふくろの味」とは手の込んだ料理に限らず、日常生活で、簡単なものでいいから、心をこめて子どもに作って食べさせることです。例えば、手軽にできるおやつなど手作りのものを食べさせることも、子どもが大人になったとき、必ずその子にとって心に響いてくるものなのです。

これからも、きちんとバランスよく食事をとることなど食生活の大切さを、家庭に、そして地域に広げよう、活動していきたいと思えます。