

～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～



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2年連続(平成27年度、平成28年度)で食育イベント実施

平成29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29年12月15日(金)午前9時20分～12時
- ❖ 場所 北村小学校 多目的室 調理実習室
- ❖ 対象 北村保育所 園児 16名

平成29年度 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(子ども保育課、健康推進課 栄養士)
- 調理実習説明(石巻市食生活改善推進員連絡協議会 会長)
- 調理実習
- 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(北村保育所 園児)
- 玄米ニギニギダンベル体操・リズム体操(かなん楽しくニギニギ隊)
- 会食

❖出席者

北村保育所園児16名 職員5名 食育推進会議委員1名
石巻市食生活改善推進員1名 食生活改善推進員河南分会3名
かなん楽しくニギニギ隊1名 河南シニアホーム入居者6名
子ども保育課1名 水産課2名 健康推進課6名

❖取材 ミヤギテレビ、石巻日日新聞、石巻かほく

当日の様子① エフロンシアター

子ども保育課、健康推進課 栄養士



食べ物の3つのなかまの
栄養や働きについてお
話しました。

調理実習に使われてい
る食材を3つのなかまに
わけるクイズをすると、
子ども達は元気に答えて
くれました。

当日の様子② 調理実習の説明

石巻市食生活改善推進員連絡協議会 佐藤会長



調理するときの注意点や切り方のポイントをわかりやすく説明してもらいました。

当日の様子③ - 1 調理実習



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、おくずかけを作りました。

子ども達は、包丁を上手に使えており、うまく食材を切ることができると嬉しそうにしていました。

当日の様子③ – 2 調理実習



具材はすべて子ども達が切りました！

おいしくなあれ…☆



最後の仕上げはスタッフに任せて、子ども達は次のプログラムに向けて途中退席。

当日の様子④ 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⑤ ミニお遊戯会

北村保育所 園児



子ども達からはハンドベル、歌とダンスのプレゼント。
とてもかわいらしいお遊戯を披露してもらいました。

当日の様子⑥ ダンベル体操

かなん楽しくニギニギ隊



「アイアイ」の音楽に合わせて参加者全員でダンベル体操をしました。

当日の様子⑦ 会食風景



さつまいもご飯

おくずかけ



子ども達からは「おいしい！」という声が聞かれ、おかわりをする子もいました。自分たちで作った料理に満足していたようでした。

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。
 - ・各保育所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。
 - ・食生活改善推進員に調理実習の準備や園児のサポートをしてもらったことで、安全かつスムーズに進行した。
 - ・かなん楽しくニギニギ隊の指導のもと、子ども向けのダンベル体操をしたことで、子どもダンベルの普及になった。
 - ・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。
- 2 地元団体の協力を得ることで、食改やダンベルクラブ、シニアホーム入居者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った。

自分たちが作った料理を味わう子どもたち



北村保育所 食育事業

おいしいね!初めての料理

地域のお年寄りもご招待

元気づ子どもたち腕ふるう

料理を通して地域交流を深める食育事業「おいしく食べてげんきっこ」が15日、石巻市立北村小学校多目的室で行われた。隣接する北村保育所の児童たちがサツマイモを使った料理に挑戦し、出来上がった料理を地域住民に振る舞った。

石巻市食育推進会議、市健康部健康推進課の主催。子どもたちが食べるこの大切さや楽しさを感じてもらい、健康を意識してもらおうと実施している。

この日は同保育所の年長児16人が対象。はじめに河内地区食生活改善推進員と健康推進課の栄養士による食育紙芝居やエプロンシアターが繰り広げられ、

子どもたちは食べ物の栄養やバランスよく食べるこの大切さなどを学んだ。

その後の調理実習では、「サツマイモの炊き込みご飯」と「おくずかけ」の2品に挑戦。

子どもたちのほこみが調理は初めての体験で、慣れない包丁使いにはじめは苦戦していた様子だったが、会員たちのサポートを受け、懸命に取り組んだ。

この日は高齢者向け住宅「シニアホーム」などの入居者も招待され、子どもたちの手作り料理に舌鼓を打った。また、お遊戯の披露に目を細めた。

あった阿部光子さん(82)は「食事からお遊戯まで、子どもたちからたくさん元気をもらった。一緒に卓を囲んで楽しい時間を過ごせた」と喜んでた。相澤結衣ちゃん(6)は「サツマイモご飯がおいしかった。また作ってみたい」と満悦。菅野凌雅君(同)は「お遊戯は1カ月頑張って練習をしてきた。喜んでもらえて良かった」と話していた。

包丁使い料理挑戦

石巻・北村保育所の年長児たち
「おくずかけ」「炊き込みご飯」



出来たてのおくずかけとご飯をほおぼる園児たち

石巻市北村保育所（園児52人の年長児16人が15日、同市北村小で開かれた食育イベント「おいしく食べてげんきっ」）（石巻市食育推進会議など主催）に参加し、調理実習などを通して食に対する理解を深めた。幼児たちは市河南地区食生活改善推進員のサポートを受け、慣れない包丁の扱いに苦戦しながら、「サツマイモの炊き込みご飯」と郷土料理「おくずかけ」の調理に挑戦した。

らくニギニギ隊による指導で、シニアホームかなん（石巻市北村）の利用者とともに童謡「アイアイ」の曲に合わせて玄米ダンベル体操を体験した。食育に関する紙芝居や絵本の読み聞かせもあり、真剣な表情で聴き入っていた。

子どもたちはハンドベル演奏と歌で感謝の気持ちを表現。その後、調理した2品を味わった。シニアホームかなんの利用者と会話しながら食事する園児もおり、世代を超えた交流を楽しんだ。

井崎勇斗ちゃん（6）は「ニンジンが硬くて（切るのが）大変だった。サツマイモご飯が甘くておいしかった」と語り、本間琴美ちゃん（5）は「料理が楽しかった。家でも作ってみたい」と笑顔で話した。

食育イベントは2015年度に始まった。子どもの頃から地域食材に触れ、バランスよく食べることが健康につながることを学ぶのが目的。来年度もこの時期に実施する予定だ。

石巻かほく
平成29年12月20日