

みやぎ食育コーディネーターの活動

みやぎ食育コーディネーターとは？

「みやぎ食育コーディネーター」は、県が実施した養成講座を修了し、県内各地域の特色を生かして活動している食育の担い手です。健全な食生活の推進や県産食材の活用・食文化の伝承など、さまざまな活動を通して食育を推進しています。

みやぎ食育コーディネーターの活動事例

①子育て支援

目的：就学児検診における基本的な生活習慣確立の支援

対象：就学児検診の子どもを持つ保護者

内容：「はやね・はやおき・あさごはん」について、食事バランスガイドの普及

②学校と連携した生産体験への協力

目的：農業への理解と学校での農業体験普及

対象：児童生徒、教員、栄養教諭、給食センター職員など

内容：地域の特産品である野菜の生産や収穫体験

特産品に関する説明（調理方法、収穫時期など）



③子どもの料理教室

目的：食文化の伝承、地域食材の理解、望ましい食習慣の形成

対象：小学生、中学生

内容：地場産品を使った料理の説明、調理実習



④高齢者への食生活講習会

目的：高齢期における望ましい食生活普及

対象：高齢者

内容：低栄養を予防する食生活

望ましい栄養バランス



その他、親子料理教室、各種講演会・セミナー講師などの活動を実施

企業や団体による食育「みやぎ食育応援団」

みやぎ食育応援団とは？

「みやぎ食育応援団」は、みやぎの食育を専門的・総合的にサポートする人材ネットワークです。みやぎ食育応援団には、個人だけでなく、県内で食育活動を実施する企業や団体も登録しています。

企業や団体の活動事例

親子で体験するお魚教室

三陸沖漁場を抱え、水産業が盛んな宮城の地域食材である魚を使った「親子料理教室」の開催や魚への知識を深めてもらうための「親子市場見学会」を実施しました。

◇親子料理教室

「お魚博士」による三枚下ろしの実演
親子で、宮城を代表する郷土料理「はらこ飯」づくり



◇親子市場見学会

仙台中央卸売市場で、せり風景やマグロの解体を見学



5 A DAY (ファイブ ア デイ) 食育体験ツアー

5 A DAYとは、「1日5皿以上の野菜を食べて健康になりましょう。」という取組で、小学生を対象に「お買い物ゲーム」や「サラダ作り」を通して、野菜や果物を見て、触って、味わいながら知識を身につける食育活動です。

◇お買い物ゲーム

「根を食べる野菜」「赤い野菜」などのミッションに合わせ、みんなで相談しながらお買い物



◇サラダづくり

お買い物ゲームで買った野菜や果物でサラダを作り、試食



学校における取組 ～栄養教諭を中核とした食育推進事業～

大衡村立大衡小学校では、「主体的に『食』にかかわろうとする子の育成」をテーマに、栄養教諭を中心に、幼稚園・中学校・給食センター・生産者・保護者などが連携して食育の推進に取り組みました。

◇栄養教諭と担任との連携

- ・ 栄養教諭による給食時間の学級訪問
- ・ 偏食等について、担任からの相談に基づく個別指導
- ・ 栄養教諭が食育の公開授業を実施し担任等と研究協議



夏休みの食育課題「私が作った『お弁当』」(6年生)

◇給食の時間における指導

- ・ 給食献立について、毎日の献立に意味をもたせる→「食べること」への関心を高める。
- ・ 献立のテーマ設定→「はしの持ち方練習メニューの日」「カミカミメニューの日」

◇家庭や地域への普及啓発

- ・ 生産者との交流給食会、給食試食会など

地域における取組 ～健康現役丸森大作戦（げんまる21）～

「げんまる21」とは？

丸森町の健康日本21地域計画（げんまる21）と子育て支援計画に基づき、こころもからだも元気で長生きするために、ひとりひとりが健康に関心を持ち、健康づくりの輪を広げる運動です。子どもを対象とした「食育」をテーマに、げんまる推進委員が中心となり、活動団体と連携して体験活動などを通して子どもと保護者の健康づくりを推進しています。

◇活動団体◇

保健推進員、食生活改善推進員、運動推進員、行政区長、民生児童委員、婦人会、まちづくりセンター、歯科医師、行政など

◇活動内容◇

- ・ 親子料理教室、歯科保健教室

⇒主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子どもが増加。午後10時以降に寝る子どもの減少などの効果がみられています。