





【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	岩沼市
取組の名称	シニアスピードクッキング教室
実施時期	6月12日(水)
取組内容	<p>市で作成した健康食レシピ集の中から、手早く調理できる主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランス食を体験することで、高齢者が低栄養、フレイル予防を含め健康的な食生活が送れるように普及・啓発を行う目的で、介護福祉課の協力を得て、開催しました。</p> <p>講話では健康増進課の管理栄養士による「健康寿命を延ばすための食生活指針」、誤嚥予防のための「食事の正しい姿勢」に加え、介護福祉課の保健師による高齢者にむけた「熱中症に気をつけよう」の内容で、参加者も興味深く聞いていました。</p> <p>調理実習は「スピード料理クッキング」と題し、30分程度でおかずが準備できる「簡単ビビンバ、緑野菜のチーズおかかあえ、香味レタススープ（1人分 546 kcal）」の献立に加え、おいしく栄養価の高い「ごまプリン（1人分 140 kcal）」で、参加者からは「手軽に、楽しく料理ができ楽しかった」、「塩分の減らしかたも勉強できよかった」などの15名の参加者の感想が寄せられました。</p>
	

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	女川町
取組の名称	子育て世代を対象とした食育教室
実施時期	令和元年6月29日(土)
取組内容	<p>内容：ホヤのさばき方とほや料理の調理体験 ※ホヤのさばき方を学びたいと子育て中の母親から要望があり、ホヤの食育教室を開催</p> <p>(1) 講話 ①ホヤの栄養、ホヤ本について ②食育月間・食育の日について</p> <p>(2) ほやのさばき方、調理実習 【献立】ホヤごはん(蒸かし、炊飯)、ホヤの天ぷら、ホヤのみそ汁</p> <p>講師：みやぎ食育コーディネーター4人 参加者：大人17人、子ども24人(小学生4人、小学生以下20人) 協力者：託児ボランティア7人</p> <p>感想：・参加者は、ホヤのさばき方を真剣に見て聞いて学び、実際にひとり一人丁寧に教わりながらさばくことができていた。 ・ホヤの入水孔(+)、出水孔(-)があることを初めて知ったという方が多かった。 ・さばき方がわかったので、早速町内の鮮魚店から殻ホヤを購入して家で調理してみたいという声が多く聞かれた。 ・ホヤ料理は好評であり、特に子ども達がたくさん食べていた。</p>
	  

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県										
取組市町村名 取組団体・企業名	富谷市（健康推進課）										
取組の名称	会食交流事業「虹いろ会食サロン」における昔懐かしい食事の聞き取り調査 昭和平成 あなたの「記憶に残る思い出の味」をしゃべる会										
実施時期	令和元年6月4日、令和元年6月18日										
取組内容	<p>市民が培った食に関する豊富な知識や経験、みやぎの郷土料理や昔ながらの家庭料理について継承していくための地域交流事業を実施するため、前段階として長寿福祉課で実施している虹いろ会食サロン（社会福祉協議会への委託事業）の場を活用して昔懐かしい食事について聞き取り調査を行いました。</p> <p>※虹いろ会食サロンとは、65歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、公民館区を開催単位として民生委員やボランティア等の各支援者の支援をいただきながら、参加者同士や地域の異世代の方々との会食交流を図るものです。</p> <p>《日時・会場・参加人数》 令和元年6月 4日（火）10時～11時30分 東向陽台公民館 12名 令和元年6月18日（火）10時～11時30分 富ヶ丘公民館 20名</p> <p>《実施内容》</p> <table border="1"> <tr> <td>10:00</td> <td>アイスブレイク ～自己紹介連鎖ゲーム～</td> </tr> <tr> <td>10:20</td> <td>本日の主旨説明、例として支援者が思い出を少し語る</td> </tr> <tr> <td>10:30</td> <td>参加者の皆さんから思い出の味を教えてください</td> </tr> <tr> <td>11:20</td> <td>参加者の皆さんから感想をいただく</td> </tr> <tr> <td>11:30</td> <td>「記憶に残る思い出の味」をしゃべる会の終了</td> </tr> </table> <p>※会食前の時間をいただいて昔懐かしい食事の聞き取り調査を実施。 ※11時30分以降、聞き取り調査を行っている間にボランティアが作った食事の配膳などを行い、参加者は会食交流しました。</p> <p>《聞き取り結果》 すいとん（はっと）やだんご汁などの小麦粉を使った料理、クジラ肉やドジョウ汁など普段家庭料理として食されなくなった料理とあわせて家族や友人とのエピソードを聞くことができました。</p>	10:00	アイスブレイク ～自己紹介連鎖ゲーム～	10:20	本日の主旨説明、例として支援者が思い出を少し語る	10:30	参加者の皆さんから思い出の味を教えてください	11:20	参加者の皆さんから感想をいただく	11:30	「記憶に残る思い出の味」をしゃべる会の終了
10:00	アイスブレイク ～自己紹介連鎖ゲーム～										
10:20	本日の主旨説明、例として支援者が思い出を少し語る										
10:30	参加者の皆さんから思い出の味を教えてください										
11:20	参加者の皆さんから感想をいただく										
11:30	「記憶に残る思い出の味」をしゃべる会の終了										