

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 宮城県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取組市町村名<br>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<br>政令指定都市名 | 宮城県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組市町村名<br>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<br/>         ※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<br/>         ①ホヤの栄養、ホヤ本について<br/>         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<br/>         【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<br/>         参加者：大人17人、子ども24人(小学生4人、小学生以下20人)<br/>         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。<br/>         ・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。<br/>         ・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。<br/>         ・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<br>政令指定都市名 | 宮城県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                     |       |                          |       |                        |       |                  |       |                       |
| 取組市町村名<br>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<br>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》<br/>令和元年6月 4日（火）10時～11時30分 東向陽台公民館 12名<br/>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。<br/>※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》<br/>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                     |       |                          |       |                        |       |                  |       |                       |