食文化の保護・継承

令和3年度食料産業・6次産業化交付金 地域での食育の推進事業(食育事例)

レッツクッキング!こどもお弁当屋さんはじめました

事業実施主体:米沢市(山形県)

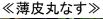
- 〇米沢市では、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を日々実践することは、 健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものであるとの考えのもと、「第3次米沢市食育推進計画」(令和3~7 年度)を策定し、「目指せ!健康長寿日本一のまち米沢」をキャッチフレーズに、食育に関する事業を推進している。
- 〇本事業では、親子での地場産農産物の収穫体験、子どもを対象とした減塩や日本型食生活の実践に資する調理体 験教室を実施することで、家族で、栄養バランスや食について考えるきっかけを提供することを目的とした。
- ○事業参加者の募集等は市内企業と連携して行うことで、健康経営に取り組む企業の支援を行った。

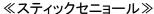


【取組の内容】

地場産農産物の収穫体験

地元の生産者が講師と なり、調理体験教室で使 用する地場産農産物の 収穫体験を実施。









調理体験教室(地場産農産物を使ったお弁当作り)

子どもを対象とした食育 講話(講師:市管理栄養士)と調理体験教室(調理指 導:ヘルスメイト)を実施。 お弁当は、家族の職場に 届けて一緒に食べた。



≪調理体験教室≫

参加企業及び実施日

	収穫体験実施日	調理体験実施日
株式会社井上精工※	7月23日	8月4日
株式会社本多建設※	9月20日	9月23日

【取組の成果】

「家に帰ってから弁当づくりのことを話した」参加者は100%

終了後のアンケートでは、「こ れからも弁当作りをしたい」「家 でも料理や食事の手伝いをする 回数が増えた」などの声が寄せ られ、家族で栄養バランスや食 について考えてもらうことにつな がった。



市公式YouTube & クックパッドで発信!

事業の様子(収穫体験、調理 体験教室の様子など)や作った 弁当のレシピに関する内容の動 画を作成した。動画は市公式 YouTube、レシピはクックパッドで 公開し、市内外へ発信すること により、地場産農産物のPRや調 理方法、栄養バランスに配慮し た日本型食生活の普及促進に 務めた。



動画はこちら⇒ 概要から、クックパッド のレシピページに移る ことができます。

