

# 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)

○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。

○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。



《薄皮丸なす》

《スティックセニョール》

### 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：ヘルスマイト)を実施。お弁当は、家族の職場に届けて一緒に食べた。



《食育講話》

《調理体験教室》

### 参加企業及び実施日

| 企業名       | 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   |

※「健康経営優良法人2022」に認定されています。

## 【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。

