

次世代へ伝えつなげる食育の推進 ～健やかに、宮城で生きる～

「みやぎの食育展」では、県食育推進プランの4つの重点施策に沿って、食育活動の事例を紹介しています。

重点施策1 食育を通じた健康づくり

- 株式会社明治 北日本支社
- カゴメ株式会社
- みやぎベジプラスメニュー展示コーナー

重点施策2 「食材王国みやぎ」の理解と継承

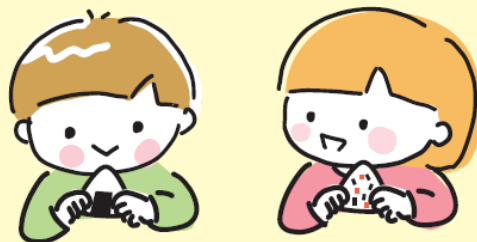
- 仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科
- ユウキ食品株式会社 仙台営業所

重点施策3 生きる力を育てる食育

- みやぎ生活協同組合

重点施策4 みんなで支えあう食育

- みやぎ食育表彰受賞者のパネル展示
 - 食育のデジタル化！「みやぎの食育クエスト」体験コーナー
 - 食育関連資料の紹介
- みやぎ生活協同組合



明治の食育

株式会社明治 北日本支社

株式会社 明治は食育基本法に則り、「健康な食生活」や「乳・カカオ豆を中心とした素材」をテーマに、お客様の“ココロとカラダの健康”を目指して2006年より食育活動を行っています。
子ども（小学生）からシニアの方、および企業（健康経営）と幅広い対象者の方々に食事や栄養に関する気づきを与えると同時に、人・動物・モノに対する感謝の気持ちを育むセミナーを開催しています。

- 全受講者 累計224万人！
- 全国に食育専門組織を設けて地域に根差した出前授業・食育セミナーを年間で約4,500回開催
- 全国の小中学校で開催した出前授業は累計14,000校突破
- 学校・企業様向け・シニア向け・イベント等で幅広いターゲットに向けた20以上のプログラムを展開
- オンライン形式のセミナーも行い神津島や佐渡島などの島しょ部にも展開
- 農林水産省主催「第7回食育活動表彰」教育関係者・事業者部門（企業の部）において、「消費・安全局長賞」を受賞

明治の食育は、「食の知識」「食の魅力」「食の大切さ」の学びをとおして、未来の健康を育てます。



カゴメは“植育から始まる食育”を推進してまいります。

カゴメ株式会社

①「りりこわくわくプログラム」

カゴメトマトジュース用トマト「凜々子®（りりこ）」等の栽培を通じて“植育から始まる食育”を体験していただく食育プログラムを1999年から毎年実施しています。「凜々子®（りりこ）」の苗は毎年全国の小学校や保育園、幼稚園に無償でお届けしています。ワクワクいっぱい栽培体験は子どもたちの野菜への関心を高め、収穫や調理までの一連の体験は、子どもたちに達成感とよろこびを醸成します。

②「おいしい！野菜チャレンジ」

カゴメと放課後NPOアフタースクールが、保護者・学校の共通の「困りごと」であり、野菜不足要因の1つである「食経験による野菜嫌い」の克服を目指して開発した2018年開始の共同食育プロジェクトです。参加者アンケートでは、参加者の96%以上が「楽しかった」と回答し、好評を得ています。野菜好きを対象に「野菜を好きになったきっかけ」を調査（カゴメ野菜定点調査2022）したところ、食べることをはじめとする、様々な野菜との触れ合い体験があることがわかりました。同プロジェクトは両社の知見・ノウハウを活かしたプログラムを通じて、子どもたちが野菜を知ることを楽しみ、野菜をもっと好きになることで、子どもたちの野菜の摂取意欲の向上や教育現場での残食などの問題解決に貢献します。

いずれのプログラムも宮城県内でも毎年実施しています。

野菜不足をゼロにする

カゴメの食育

KAGOME
りりこわくわく
プログラム

地域伝統の食文化資源を活用した食の学びと
「新しいふるさとづくり」

仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科

仙台大学附属明成高等学校の食文化創志科では、食育を推進する食産業の担い手を育成する専門高校としての社会的な役割から、学校と地域「産官学民」との協働による食育活動にとり組んでいます。2006年から開始したこの活動は、今年度で18年目を迎えました。取り組みの開始以来、一貫して地域伝統の食文化資源を活用した食の学びの実践とその学びによる内発的地域振興活動「新しいふるさとづくり」に取り組んでいます。

2011年に発生した東日本大震災からは、食の学び活動を通じた被災地のコミュニティの再生活動や地域固有の食文化の保存活動にも取り組んでいます。震災の復興期を経て現在では、この食の学び活動から地域間交流や国際交流などの多様な学びの場も創出されています。

<現在取り組んでいる主な食の学び活動プロジェクト>

- ・みそでスマイルプロジェクト
(ミヤギシロメ大豆と仙台味噌2006年～)
- ・みんなの白菜物語プロジェクト
(仙台白菜・松島白菜 2010年～)
- ・せんだいカボチャ耕校プロジェクト (西洋カボチャ 2015年～)



食育教材
・食育紙芝居『お豆の気持ち』(2006)
・笑顔溶け込む味噌汁『みそでスマイル』(2008)

宮城の食材を活かす ユウキ食品(株)仙台営業所の食育活動

ユウキ食品株式会社 仙台営業所

ユウキ食品は「みやぎ食育応援団」の一員として、小学校や中学校、児童館などでの出前授業や料理教室を通じて、子どもたちに料理の楽しさを伝え、食への関心を育む活動を行っています。弊社は、豆板醤やコチジャン、ライスペーパーなど、世界各国の調味料を取り扱っており、これらの調味料を地元宮城の豊かな食材と組み合わせ、多彩なアレンジメニューを提案しています。

最近の活動では、塩釜市水産振興課と協力し、イベントで「塩釜産まぐろを使用したスパイス唐揚げ」や、宮城の野菜とアジアや世界の調味料を使用した生春巻きを提供し、地域の方々に新しい料理体験を楽しんでいただきました。地元食材に異国の調味料を加えることで、いつもの料理に新しい風味を取り入れ、宮城の食文化にさらなる可能性を広げていきます。

また、産学連携によるメニュー開発にも力を入れ、地域の食材を活用した料理の普及にも努めています。親子で楽しめる料理教室や学校での出前授業を通して、子どもたちが「料理は自由で、自分らしい表現ができる」と自信を持つ場を提供し、料理を楽しむ心を育てています。

これからも、宮城の豊かな食文化を次世代へつなげ、地域の食材を活かした健康的な食習慣の促進を目指し、様々な活動を続けてまいります。



中学校での特別実習
宮城野菜の生春巻き



宮城の海の幸たっぷり
ブイヤベースづくり



野菜を食べよう！
手作りドレッシング作り

災害に備えて、乾燥野菜のサラダとローリングストックのすすめ

みやぎ生活協同組合

みやぎ生協では、顔とくらしの見える産直「めぐみ野」生産者との交流や、お取引先様などと連携した食に関する学習会など、さまざまな食育につながる取り組みを行っています。今回は、その中から、栄養バランスを考えながら災害に備えるローリングストック普及の取り組みについて、ご紹介させていただきます。

「ローリングストック」とは、普段の食品を多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

みやぎ生協では、そのローリングストックを実践する際に、

- ①栄養バランスを考えた具体的な備蓄食品例を示しながら、家族に合った食品を備えるよう呼びかける。
 - ②賞味期限切れにならずに循環できるよう、普段から使えるレシピや備蓄食品の活用法を紹介する。
 - ③コープ商品が10%引きになる「コープの日」などの特売日や、宅配の利用登録を活用しながら、備えの習慣化をおすすめする。
- ことに取り組んでいます。

本日の展示では、その取り組みで使用している貸し出しツールや、備蓄品に便利な乾燥野菜とその活用レシピを、試食提供をしながらご紹介いたします。

災害時のくらしに備えよう

大切なものは、いつでもくらしのために備えたい。食生活の中心となる食料は、災害時に備蓄しておくことが大切です。
「備える時間」には、「ローリングストック(循環備蓄)」がおすすめです！

ローリングストックって？
賞味期限を過ぎても、食中毒の心配なく安心して食べられる食品を、常備しておくこと。
賞味期限を過ぎても、食中毒の心配なく安心して食べられる食品を、常備しておくこと。

ポイント！
古いものから使う
賞味期限を過ぎても、食中毒の心配なく安心して食べられる食品を、常備しておくこと。

備蓄場所は家族全員が知っておく
避難時に迷わずに避難できるようにしておくこと。

使ったら必ず補充する
賞味期限を過ぎても、食中毒の心配なく安心して食べられる食品を、常備しておくこと。

バランスを考えて備えよう

災害時には、食料だけでなく、日用品も必要です。備蓄する食品は、栄養バランスを考えた食品を選びましょう。
バランスを考えて備蓄しておくことが大切です。

品名	備蓄量
ごはん	10日間分
パン	10日間分
麺	10日間分
肉	10日間分
魚	10日間分
卵	10日間分
豆	10日間分
缶詰	10日間分
ジュース	10日間分
お茶	10日間分
調味料	10日間分
その他	10日間分

ポイント！
賞味期限を過ぎても、食中毒の心配なく安心して食べられる食品を、常備しておくこと。



備蓄食品例の紹介ツール