

みやぎ食育コーディネーター

氏名	市町村名	登録番号
斉藤 緑里 (さいとう みどり)	仙台市	2802

所属する団体や資格等

【所属団体】

- せんだい食農交流ネットワーク 代表理事
- コミュニティみやぎ野菜ソムリエの会 会員

【資格等】

- シニア野菜ソムリエ
- メンタルフードマイスター2級

活動内容

【講話】

- 地産地消をテーマに「おしゃれに愉しむ『地産地消』」
- ヘルシーをテーマに「野菜ソムリエ流・ヘルシーな食べ方」
- キレイをテーマに「野菜&果実から考える『キレイ』」
- 子育て中の親御様へ「野菜となかよくする方法」
- カラーをテーマに「『色』からひもとく野菜・果実の魅力」等

【料理教室・調理実習】

- 野菜たっぷりランチ（一日の摂取目標量 350g の半分を食べられる…等）
- 心と体を調える食べもの&食べ方（食材王国みやぎの旬を大切に、季節の変化に則した食材と調理法についてお伝えします）等

【イベント・講習会等企画】

- 農業者との交流イベント、食育に関する講演会等の企画（せんだい食農交流ネットワークとして）
- イベント・講習会におけるMC、コーディネーター等

一言P R

『食材王国』みやぎの旬を大切に、地域の恵みを活かして心と体を<<優しく・易しく>>調える食べものと食べ方についてお伝えしています。

活動地域	希望対象
宮城県内、その他（依頼があればどこらへもお伺いいたします）	限定なし



活動可能日

その他（ご相談に応じます）

食育活動実績

- Vege-Fru Lesson 主宰（活動暦 10 年参加者延 2500 名）
- 幼稚園小中高等学校 PTA，家庭学級/自治体，公民館/企業他での講話や料理教室
- せんだい地域食育関係者研修会 講師（2013 年 3 月）

