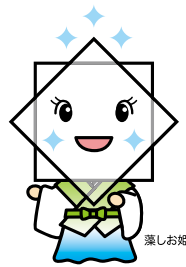


第4期塩竈市食育推進計画

おいしおがま推進プラン (概要版)

(令和6年度～令和10年度)

みんなが「たべもの」を通じて健康かつ幸せで
いられるようにどうすればいいかを考え、作っ
たものがこの計画です。



「食育推進計画」ってなに？

塩竈市では、おいしおがま推進プラン（塩竈市食育推進計画）第3期[平成31～令和5年度]に続き、第4期計画を策定しました。

生涯を通じて健康に過ごすため、食に関する正しい知識を学び、食材の宝庫塩竈で、美味しく健康的な食生活を実践しましょう！

「食育」ってなに？

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。



これからの塩竈市が目指すこと

スローガン
基本方針

食から始まる健康づくり

1. 食と健康に関心を持った生活の実現
2. 豊かな心を育む食育の推進
3. 食育を広げる環境づくり

重点施策

1. 健全な食生活の推進
2. つながる食育
3. しおがまの食文化の理解と継承

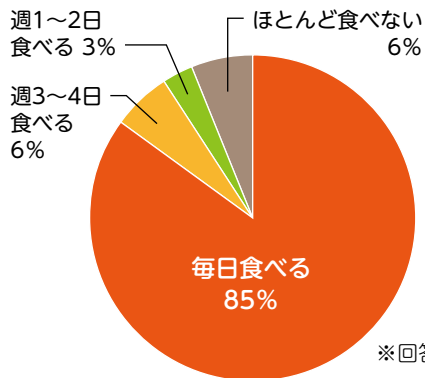


わりん

塩竈市の食の現状

あなたは朝食を食べていますか？

令和4年8月から12月にかけて、市民を対象に食育アンケートを実施しました。その結果のなかから、「朝食」についての結果をお知らせします。

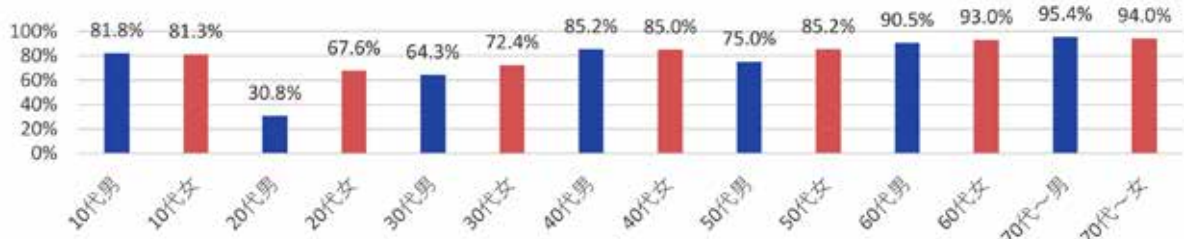


アンケートの回答者784名のうち、朝食を毎日食べる人は85%でした。

年代別では、**20代と30代の特に男性の朝食欠食率が高く**、20代男性のうち69.2%、30代男性のうち35.7%の人が毎日朝食を食べていませんでした。

子育て世代の朝食欠食は、次世代である**子どもの食習慣**にも**影響**します。

朝食を毎日食べる人の割合



どうして朝食をたべないの？



朝食を食べよう！

朝食ってこんなに大事！

脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝起きたときに頭が「ぼ〜っ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食でエネルギーを補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

朝食を食べると**熱中症の予防**にもなり、特に熱中症予防にはお味噌汁がおすすめです。夏は食欲がないかもしれませんが朝食は食べるようにしましょう。

朝食の時間がないあなたにおすすめ！

①調理しなくていいものを準備！

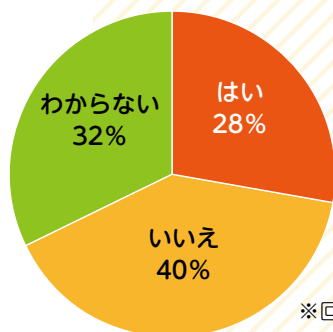
チーズや果物は、時間も手間もかかりません。おにぎりやパンにはゆでたまごや豆乳など一品を添えるとGOODです。

②前日に準備をしておく

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってOK。

地元の食材をたべていますか？

地域の食文化や産物を生かし料理をしていますか？



※回答者765名、無回答26名

食育アンケートの回答者765名のうち、地域の食文化や産物を生かし料理をしている人の割合は28%でした。

前回（平成30年時）には34.4%だったので、減少した結果となりました。

塩竈市にはたくさんのおいしい代表食材があります。

地域の食文化や食材を大切にしながら、まずは一品から始めましょう！

塩竈市を代表する「ねりもの」や「マグロ」などを使ったレシピは裏面の「おいしおがまキッチン」をご確認ください。



塩竈市を代表する食材だと思うものは？



「おいしおがま」を楽しみましょう！

塩竈市では、さまざまな市民、企業・団体などで食育の推進に力を入れています。ぜひ塩竈の食育を応援し、楽しんでください。

塩釜水産物仲卸市場

塩釜水産物仲卸市場は鮮魚介類、加工品・冷凍食品・珍味など豊富に取り揃えた、一般の方でも卸値で買い求めできる市場です。

近年では、「魚を売る市場」という枠組みを取り払った新たな試みを行っています。

フードトラックや雑貨、植物など様々なバラエティーに富んだ店舗を呼び込み、屋外に出店を行うイベントや、食べたい海産物を自由に買ってオリジナルの海鮮丼を作るマイ海鮮丼、買ったものを自由に焼いて食べる事ができる自由焼炉など、様々な工夫を凝らして市場を盛り上げています。



コーヒーやラーメンも！

魚市場

魚市場には、市民が利用できる魚食普及スタジオや、新鮮な魚を食べることができる食堂、水産加工品などの特産品を取りそろえた売店があります。



新鮮なマグロ！

塩竈市食生活改善推進員活動

塩竈市食生活改善推進員会は、昭和60年に発足し、令和6年で40周年を迎えました。

栄養や健康の勉強を重ね、食に関する啓発・普及のための料理教室開催や、試食・展示などで各種イベント協力をする等の活動を行い、自分たちの健康から地域の人たちへと健康の輪をひろげ、地域に根ざした活動を続けています。

食生活改善推進員になるには、毎年保健センターで開催している「健康を考える栄養教室」を受講し修了することが条件になります。ご興味のある方はぜひご参加ください。

それぞれのフィールドで食育を応援しましょう！

食育を広めていくためには、家庭、学校、職場などさまざまな「フィールド」で協力しあうことが必要です。身近なところから、簡単なおところから、一歩ずつ実践してみましょう。

生産(製造)者・事業者

- ・栄養バランスやエネルギーを考慮したメニューの提供を行う。
- ・食品ロス削減等SDGsに配慮した事業に積極的に取り組む。
- ・食に対する関心を広げ理解を深められる食情報を積極的に提供する。
- ・自然の恵みや生産の苦勞、命を育む糧となる食についての理解を深める体験活動を実施する。
- ・ふるさと給食など、地域の食文化の継承と、地産地消を促すために地元食材の提供などに取り組む。

学 校

- ・ふるさと給食の積極的な実施
- ・栄養教諭、栄養職員の積極的な活用
- ・農業体験や漁業体験などの実施
- ・地域や生産(製造)者・事業者との積極的な連携をはかり、体験学習を実施する

地 域

- ・地域の各種団体等と連携を図りながら、地域食文化の伝承や食育に関する情報の提供を行う
- ・地域の防災備蓄及びローリングストックなどを通し、交流をはかる

保育園・幼稚園等

- ・「はやね、はやおき、朝ごはん」運動を家庭とともに推進
- ・野菜栽培や調理体験などの実施
- ・地域食や行事食を給食に取り入れる
- ・保護者への栄養バランスの良いレシピの提供

家 庭

- ・正しい箸使い、食事のマナー、挨拶を身につける
- ・食事づくりなどを通じて、料理の基礎を身につける
- ・親から子へと伝統食を伝承する
- ・家族で食に関するさまざまな取り組みに参加する
- ・楽しく食事を行う

行 政

- ・関係機関・団体、民間の企業等と連携を促す（ネットワーク強化）
- ・食育の推進に関する知識や情報の提供を行う
- ・関係機関・団体等で実施している施策の普及啓発に努め、市民の食育に対する関心を高める
- ・国や県の食育計画及びその他関連計画との連携を図りながら、総合的で効果的な事業展開が図れるように食育計画を策定する

おいしおがま食育レシピご紹介

魚も野菜も摂れる 塩竈の味！

しおがま汁

材料 (2人分)

- | | |
|---|----------------|
| | サンマ(すり身)・・・40g |
| | タラ(角切り)・・・40g |
| | 大根・・・100g |
| | ニンジン・・・1/3本 |
| | 長ネギ・・・1/4本 |
| | 豆腐・・・1/6丁 |
| | 水・・・400cc |
| A | おろし生姜・・・小さじ1/2 |
| | みそ・・・小さじ1/2 |
| | 片栗粉・・・小さじ2 |
| B | 濃口しょうゆ・・・小さじ1強 |
| | 食塩・・・少々 |
| | 酒・・・少々 |
| | 和風だしの素・・・少々 |

作り方

- ①サンマのすり身にAの調味料を入れ、よく練って味付けをしておく。
- ②大根、ニンジンはいちよう切り、豆腐は角切り、長ネギはななめ切りにする。
- ③鍋に水400ccと大根、ニンジンをに入れて煮る。火が通ってきたら、①をスプーンで丸めながら落とす。
- ④タラを入れ、Bの調味料で味を整える。
- ⑤豆腐と長ネギを入れて仕上げる。

クックパッド
「おいしおがま
キッチン」



クックパッドを用いて公式キッチンを開設しており、防災レシピ、塩竈市の海産物や特産品などの身近な食材を使ったたくさんのレシピを紹介しています。



第4期塩竈市食育推進計画(概要版)

令和6年7月 印刷・発行

発行/塩竈市 編集/塩竈市福祉子ども未来部健康づくり課(保健センター)

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目8-13 TEL: 022-364-4786



もっと詳しく知りたい方は…