

みんなで 仙南の食育 を応援!



・・・地域の食育推進を盛り上げます!・・・

仙南栄養士会の取組み

～野菜をもっと食べようキャンペーン2017～

- ◇ 日時 平成29年10月7日(土), 8日(日)
- ◇ 会場 仙台大学(2017 東北子ども博イベント内で実施)
- ◇ 目的 地域の皆さまに、野菜のすばらしさを再認識してもらい、野菜をもっと食べるきっかけになるように働きかける。
- ◇ 内容
 - 野菜当て体験コーナー(担当:地域活動・老人福祉施設の栄養士)

はてなボックスに手を入れて、どんな野菜が入っているのかを楽しみながら当ててもらいました。

子どもたちは、何が入っているのかワクワクしながら手を入れ、分かると嬉しそうな顔で野菜の名前を答えていました。

何の野菜かな・・・?と、ドキドキしながら手を入れている子どもたちですが、野菜の名前をたくさん知っていて、しっかりと答えてくれました。



● 350gの野菜当て体験コーナー(担当:病院・保育所・障害福祉施設の栄養士)

1日に必要な野菜の量“350g”を一口大の生野菜を使って実際に計量してもらいました。

なかなか難しいようでしたが、ピタリ賞の方には野菜の形の消しゴムをプレゼントしました。野菜の消しゴムは人気があり、どの野菜にしようかな?と悩んでいる子どももいました。

実際に量ってみると、自分が思っていた量は少ないと感じる方が多く、「もっと野菜を食べないといけないな・・・」などの声が聞かれました。



● 野菜を身近に！体験と展示のコーナー(担当:市町の行政・学校の栄養士)

仙南各市町の学校給食で提供している野菜たくさんメニューの紹介や、1日5皿の野菜料理の写真を展示し、野菜を身近に感じてもらいました。

「無理なくできる！プラス野菜1皿」のリーフレットでは朝・昼・夕食、また定番料理に野菜をプラスするコツなど、簡単な食べ方を紹介しました。



野菜の切り口のイラストから何の野菜かを当てるクイズ。いつも見ている野菜を切ると、こんな風になっているんだね！と驚く子もいました。

● 受付、アンケート配布・回収(担当:本部役員の栄養士)

「野菜をもっと食べようキャンペーン」の会場案内や、スタンプラリーへの参加を促し、3つのブース全てに参加した方には野菜のプレゼントがありました。

来場者数：7日(土)362名、8日(日)595名 合計957名の参加者がありました。



参加賞の野菜を使い「今日はカレーにしようか！」など、喜んで野菜を持ち帰ってくれました。

◇ 今後に向けて

野菜をもっと食べようキャンペーンは、平成27年から東北こども博を会場に地域連携企画の一環として、仙南栄養士会が継続的に行っている取り組みです。子供たちに野菜を食べることの大切さを伝え、また、保護者の方には野菜の必要性和望ましい摂取量など、野菜に対してよい啓発の機会になったと思います。今後も地域貢献の1つとして、このキャンペーンをはじめ、食をとおり皆様の健康作りを支援していきたいと思ひます。

※仙南栄養士会は、仙南2市7町の病院、福祉施設、教育機関、保育所、会社、官公庁や、フリーで栄養指導などに従事する管理栄養士・栄養士で組織する会です。

問合せ先：宮城県仙南保健福祉事務所 成人・高齢班

〒989-1243 柴田郡大河原町字南 129-1

TEL:0224-53-3120 FAX:0224-52-3678

E-mail snthbsk@pref.miyagi.lg.jp