

# みやぎ・とめ 食育 Labo ～令和5年度事業報告書～

非営利市民団体 みやぎ・とめ 食育 Labo

宮城県登米市津山町横山字竹の沢 45 内

**支援地区** 宮城県北（登米市・石巻市・南三陸町など）中心に活動

## 役員

- ・代表：西條明日香（さいじょうあすか）-管理栄養士
- ・副代表（総務）：山本 颯（やまもとあきら）-会社員
- ・副代表（会計）：伊丹直文（いたみなおふみ）-農家・元教員
- ・役員（支援）：菅野友紀、五十嵐遥、宮崎肇、大杉啓
- ・役員（食育）：鹿郷真奈美、田村優愛

## 協力団体

- ・みやぎ NPO プラザ 宮城ボランティアセンター
- ・宮城学院女子大学 ・宮城野、いずみわくわくこども食堂他

## 会員数

- ・会員数：92 名（2023 年 3 月 31 日時点）

## 活動の種類

- 一 食育活動、県内の郷土食材を使った『食』に関わるイベント。
- 二 宮城県の食と自然を学べるイベント。
- 三 第3条の活動目的を達成するためのその他の活動。

（地域住民との触れ合い活動、地域の祭り等の参加、サロン活動の開催等）

## 主な活動

- 一 本会は、宮城県を中心とした『子ども』を対象とし、『食活動』を通して、食育力を高め、健全な発育・成長の促進をサポートする非営利の活動を目的とする。
- 二 登録会員や参加者、講師、サポーター、地域住民間の相互交流を促進する非営利の活動を行い、主に『調理教室』と『食育イベント』を行うものとする。
- 三 活動地域を宮城県県北とし、活動を通して、子供たちへ郷土愛を高めて、活動地区の魅力を向上させる取り組みをする。
- 四 活動地域の住民、賛同者、ボランティアと積極的な交流を図り、交流から生まれる新たなコミュニティを広げ、多くの子供たちが活動地域にて学べる場を築いていく

## みやぎ・とめ 食育 Labo ～活動内容～(5年度)

**事業報告** 5年度のテーマ 『宮城県北の食育推進プロジェクト』

～子供の力で地域を盛り上げ、食育体験を通し子供の成長をサポートする～

### 5年度の目的

『食農育体験』を通し、子供たちの『生きた』経験を増やし、活動を通して健全な発育・成長の促進をサポートする。また『農作業』と『食』を関連付けることにより、一連した『食体験』から、子供たちと一緒に参加する家族の総合的な『食育力』の向上を図る。

東日本大震災で住民移転が増え過疎化が進んでいる宮城県北地区や三陸海岸を中心に活動を実施し、地域住民と子供たちの交流を図り、地域福祉の向上を目指す。

## 活動の報告

4月23日→【宮城県産小麦粉でパンを焼いてみよう♪】

昨年度とめラボで育てた小麦粉を使い『パン作り』の教室を実施しました!小麦粉の出来がとてもよかったので、混ぜやすく、形も作りやすく、子供たちも上手に捏ねることができました。

小麦粉の栽培から携わり、製粉の工程を見学し、実際に作った小麦粉でパンを作るという生きた食育の教室を実施することができました。

参加家族の皆さんも大変喜んでいました☆



5月21日→【登米の農家さんの畑でじゃがいも掘り&じゃがバター】

登米の古民家食育施設『アモー』さんの畑で“じゃがいも掘り”体験をしました!

4種類のじゃがいもから好きな品種を選び、スコップで土を掘り、手で土の中からたくさんのじゃがいもを掘り出しました!

掘ったじゃがいもは、井戸水できれいに洗い、竈に火をかけて蒸し上げました!

掘りたてのじゃがいもに、蔵王で作られた宮城県産のバターをたっぷり塗って“じゃがバター”に!!

全員が大満足の素敵な教室になったよ☆



6月25日→【仙台味噌を味わおう&味噌を使った料理教室】

昨年度の11月に仕込んだ“仙台味噌”を使い料理教室を実施しました!

宮城県登米産の大粒白目大豆、南三陸町志津川産のみやぎ米麴、塩釜の藻塩を使った“オール宮城味噌”

宮城の食文化をみんなで知り、実際に味噌を味わい、料理を作りと学びの多い教室でした!



7月16日→【石巻で笹蒲鉾を作ってみよう!】

石巻水産振興課さん、宮城県かまぼこ協会さんの協力を受け“笹かまぼこ”を手作りする教室を実施しました。当日の朝に県内の魚をすり身にしてもらい、新鮮なすりネタを利用して、宮城県の伝統食材“笹かまぼこ”を作りました。いつも食べている笹かまぼこを自分で作る体験にみんな大興奮でした!



8月20日→【塩釜市場キッチンで県産の魚でフレンチづくり!】



塩釜・女川・志津川で獲れた地元の魚を利用し“フレンチ”料理の教室をしたよ!  
今回は、タラ、メバル、アイナメなどの白身魚と松島湾の貝類、県内の農家さんから直接購入したトマト、タマネギなどを利用し“アクアパッツァ”を作る教室を実施したよ!  
塩釜市場のキッチンスタジオは魚料理をするのに特化した調理施設で、衛生的!隣には仲卸市場もあるので、料理のあとは、市場でお買い物・市場見学もできて、とても学びの多い環境で皆さん喜んでいました!

9月10日→みやぎの新米と仙台牛の牛丼づくり教室

みやぎ県産の早生ひとめぼれの出来立てを当日の朝に精米し、宮城県産の玉ねぎ、仙台牛とともに牛丼にする教室をしたよ! 仙台牛のコク・風味を、宮城米が受け止めて何とも至高の牛丼になり皆さん大興奮でした!



10月29日→【宮城県産の新穀大豆で味噌仕込み】

今年の新穀大豆ができたことを記念して、仙台味噌仕込み教室をしました。参加者15家族と、来年の教室で使う分併せて180kg分の味噌の仕込みでした。前日の朝から洗豆、浸漬、蒸し上げをしました。ずっと続けている仙台味噌の仕込み。ずっと続けていきたい教室の一つです。



11月26日→【仙台いちごでスイーツ教室】

松森いちご園に集合し、仙台いちごの収穫体験をし、その後、市民センターでいちごオムレットを作る教室をしました♪イチゴの苗もプレゼントしました☆



12月17日→【宮城県産小麦粉と仙台いちごを使ってケーキを作ろう】

県産“シラネコムギ”と“ニコニコベリー”を使いクリスマスに手作りできるようにケーキ作り教室をしたよ。スポンジを焼くところからチャレンジし、みんな上手にスポンジケーキを焼くことができました。新品種のニコニコベリーもたっぷり使い、“宮城産”の地産地消ケーキが完成しました♪



1月20日→【仙台白菜（松島純2号）を使って白菜づくり!!】



日本の白菜の元祖、松島純二号・仙台白菜を使ったのキムチづくり体験教室をしたよ!韓国出身のキム先生を講師に、本場の唐辛子の白菜や、辛くない水キムチ、ゆず入りのキムチなど、普段なかなか学べない“本場のキムチの作り方”を教えてもらう教室でした。「これからは家でも作ってみたい!」とみんなが話していました!

2月18日、3月10日→【みやぎサーモン、ひがしものマグロ料理しよう】

「みやぎのさかな10選」を学ぶ教室として、みやぎサーモン・ひがしものマグロをお寿司に、海苔とわかめとカキを澄まし汁に、マコガレイを煮つけにする教室を2か月づけて実施しました。2回合わせて32組80名以上の家族に、宮城県的主要なお魚の美味しさを知ってもらう教室になりました



## 活動成果

一番大きな成果としては、通年を通して、子供たちに様々な食育体験を提供できたことです。県北の子供たちと仙台市内の子供達と一緒に交流を計れたことも大きな成果であり、子供達にも大きな感動や学びの機会となったようです。また、一緒に参加していた親御さんも、子供たちの体験による成長を目の当たりにし、ともに活動した時間が、親子の絆の構築にもつながっていたと感じました。

登米、塩釜、石巻、仙台の4か所の会場での実施ができたことも今年度の成果であり、仙台市内でも数が少ない食育教室。県北では“民間の団体”ではほとんど実施されていない現状があり、食育教育の格差が問題になっているが、今年度、12回の教室と地域のお祭りやコラボ企画など合わせ18回もの食育体験を提供できたことは大きな成果である。資金面、支援者の関係上、18回が現状の限界とを感じるが、活動助成金が使えたことで予定通りの計画を達成できた。

## 将来に向けて

『資金面』の問題が一番の課題となっているので、企業等から支援を募ったり、助成金の申請、補助金の活用を行いながら活動資金を確保し財源の確保を引き続き行っていきたい。また、ボランティアセンターやSNSを活用し支援者の拡充にも努め、毎回、一定数の支援者を確保して、安全な教室を目指していきたい。

また、『会場』の問題がいまだに解決できず、『調理』を行える施設自体が少ないため、活動ができないことが多くあった。自前の施設や『キッチンカー』など、団体で優先して利用できる環境を整備して参加者さんたちにも見通しを与えられるようにしたい。

キッチンカーは、津波被害のあった南三陸や女川など、調理施設が無くなってしまった地域の子供達にもこちらから出向いて教えることができるため、中長期的な視野で計画し、整備し、県北の食育環境の整備と『食育の提供』を継続していきたい。