

# 食育・地産地消の2つの柱

計画で掲げる2つの柱と主な取組みについて、食育・地産地消推進委員のみなさんから話を聞きました。

## ①健康で豊かな心身をつくるための食育の推進



舟形町食生活改善推進協議会  
会長 沼澤 広子さん

### 減塩・適塩の意識と「共食」で元気に

舟形町食生活改善推進協議会では、食を中心とした高齢者の健康づくり活動としてのシニアカフェや男性の料理教室、親子食育教室などを開催しています。地域の方のお話では、塩分が多い食生活になりがちで、高血圧で通院する方も多くいるようです。減塩・適塩を意識してもらうため、計量スプーンの配布など減塩運動に取組んでいます。また、食事を誰かといっしょにとる「共食」も推進しています。減塩運動やシニアカフェなどをとおして大人の食育を進めて、年齢を重ねても元気に過ごせる地域を目指していきます。



舟形中学校PTA母親委員会  
委員長 遠藤 恵さん

### 「食」への感謝と健やかな成長への願いを

母親委員会では食育・地産地消の取組みとして、保育園と小・中学校で「お弁当の日」を行なっています。この取組みは、子どもが地元の食材を使った弁当づくりを体験することで、普段の給食や家庭での食事への感謝の気持ちが育まれてほしいという思いが込められています。親子や家族でいっしょに食材に触れることで、子どもも大人も地域の食材に関心を持つことができると思います。普段から食べているものに興味を持ち、感謝することで、子どもの健やかな成長に繋がることが願っています。



舟形小学校  
栄養教諭 菊地 美香さん

### 心に残る「食」と「農」の体験を

舟形小学校では食育・地産地消の取組みとして、旬の地場産品を使用した給食の献立や生産者との交流給食などを行なっています。中でも、大豆の定植からみそづくり・豆腐づくりの体験は、原料から製品に変わるまでの過程を体験することができ、「百聞は一見に如かず」という言葉があるとおり、勉強だけでは得られない貴重な体験になっていると思います。食事は、単に空腹を満たす手段ではなく、心身の健康にも繋がる大切なものです。心に残る体験や給食で、児童の食に対する意識を高めていきたいです。

### 体験をとおして「食」と「農」に親しめるように

私たちは学校給食などで食育・地産地消の取組みに関わっています。令和7年6月には、舟形小・中学校の給食に手づくりの笹巻を提供しました。郷土料理を家庭で食べる機会が減っているため、地元の伝統的な料理を子どもが体験する機会があることをうれしく思います。また、生産者として、プランターなどで植物を育てる体験をしてほしいと思っています。体験をとおして食べるものへの愛情がわき、家族の会話が弾むと思います。ぜひ、農産物を商品として買うだけでなく、育てる体験をしてほしいです。

### 「食」を大切にすきっかけづくり

舟形ほほえみ保育園では、じやがいもなど野菜の定植と収穫を行い、その野菜を給食やカレーッキングに使うなど、自分で育てたものを食べる、調理するという体験を大切にしています。園児の中には、自分で育てたことで苦手だった野菜に愛着がわき、食べられるようになる園児もいました。こうした体験から園児が食に関心を持つことで、保護者など大人の食育にも繋がることを願っています。また、体験から「食べる力」に繋がりが、さらなる食育・地産地消や食品ロスの防止に繋がってほしいです。

### 地域の野菜を家庭に届けたい

産直まんさくでは、町内産の米や野菜を中心に幅広い品揃えでみなさんをお待ちしています。毎月開催する「まんさくの市」や旬の食材などをお知らせする「まんさくだより」、インスタグラムでの発信などとおして、地域の方に地元の野菜を買ってもらえるような取組みを続けています。これからはさらに商品充実させるとともに、旬の野菜をおいしく健康に食べることでできるレシピの紹介にも取り組みたいです。町内産の農産物を老若男女問わず多くの方に食べてもらうために、これからもがんばります。

## ②「食」と「農」を大切にすきっかけづくり



舟形ベジタブルNo.1  
代表 佐藤あや子さん



舟形ほほえみ保育園  
栄養士 沼澤 由美さん



産直まんさく  
店長 奥山ふみ子さん