

仙台大学では、公益財団法人宮城県スポーツ協会が主催する「みやぎジュニア育成プログラム」で様々な授業を行っています。このプログラムは、将来のオリンピックメダリストやトップアスリートとして活躍する子どもたちのサポートに取り組んでいる事業です。運動栄養学科では、食育プログラムを担当しており、将来のアスリートを食事、栄養の面からサポートしています。今回はその食育プログラムについてご紹介します。また、このプログラムは運動栄養学科生であれば、補助学生として参加可能です。

①授業

食事や栄養をスポーツと関連づけた様々なテーマで授業を行っています。過去に行った授業のテーマは下記のようなものがあります。

<過去テーマ>

- ・スポーツ場面に応じた食事
- ・食事とスポーツの関連性
- ・遠征先を想定した食事選択
- ・欠食と食事バランスについて考える

授業ではグループワークを積極的に行い、班全員で意見を出し合います。栄養や食事について学ぶだけではなく、コミュニケーション能力や班でまとめて発表する力も高めることもねらいにしています。



実際に授業をしている様子



②食事提供

食育プログラムの一環として、昼食の献立を運動栄養学科が考え、その食事をアカデミー生に食べてもらうということも行っています。その献立は日本や海外の郷土料理を多く取り入れており、ジュニア期から様々な料理に親しみをもってもらいたいがあります。「いただきます」の前にその献立の説明を載せたテーブルメモを用いて、食育指導を行います。実際に自分が食べるものを教材とすることで、子どもたちの食に対する関心をより育むことができます。

↓実際に提供した食事とテーブルメモ



十和田バラ焼き定食（青森県）

鮭の甘酢定食（富山県）

今日のメニュー		今日のメニュー	
東北の郷土料理を知ろう！		日本の郷土料理を知ろう！	
ひきなひり 副菜：1SV	フルーツヨーグルト 乳製品：0.55V	水菜のたいたん 副菜：1SV	牛乳寒天 乳製品：1.55V
十和田バラ焼き 主菜：2SV 副菜：1SV	オニオンスープ 副菜：1SV	鮭の甘酢あんかけ 主菜：3SV 副菜：0.55V	けんちん汁 副菜：0.55V
枝豆ごはん 主食：1.55V		ごはん 主食：1.55V	

枝豆ごはん(山形県)
福島県鶴岡市周辺は枝豆の産地です。枝豆は栄養価が豊富です。こぼれおぼれも振替であるため、福島県では枝豆ごはんがよく食べられています☆

ひきなひり(福島県)
「ひきな」とは「平切りにした大豆」を意味する福島県の方で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきなひり」です。どの家庭でもこぼれおぼれに食べられているので、これが地味定番の郷土料理だと知らない地元の人々も驚きます☆

十和田バラ焼き(青森県)
牛肉をおいしく食べる方法を探した青森県民はフルコ平手を手本に肉料理を考案して「バラ焼き」を扱いました。当時は手に入りやすい野菜であった玉ねぎと一緒に焼くようになったのが現在の「バラ焼き」の始まりです。

鮭の甘酢あんかけ(富山県)
富山県は鮭がよくとれるため、鮭、市販の甘酢あんかけとして、肉類の焼いたものに掛けていました。そのため道から輸入した料理がよく家庭で作られています。

水菜のたいたん(京都府)
京都ではゆっくりと火を通してダシを煮付にこぼれおぼれの作業を「たいたん」と表現してあり、肉類の焼いたものに掛けていました。水菜はみくから京産で栽培されてきたため「京菜」とも呼ばれています。

けんちん汁(埼玉県)
大根、にんじん、ゴボウ、手羽、こんにゃく、豆腐を水で炒め、最後に醤油で味付けした汁で、関東地方をはじめ全国的に広く伝わる郷土料理。食べやすくて栄養価が高い料理をもちます「えびす汁」というお祭りの日につくられる料理です。

子どもたちに食育を教えたい人や子どもたちと一緒に食育を考えたい人は**運動栄養学科生**であれば、補助学生として参加できますので興味のある方はぜひ！

テーブルメモ
食育に興味がある人はぜひ**運動栄養学科**へ！
学科概要を見る [バックナンバー](#)を読む

