

2024東北こども博

スポーツ栄養学科開催イベントの紹介

仙台大学では、東日本大震災後のこども達を元気づけたいと「東北こども博」を2011年から開催しています。スポーツ栄養学科では、ペットボトルでパンを作りながら「運動遊び」と「食育」を体験できるイベントを実施しました。

体験の流れ

- 運動遊び** 「元気いっぱいからだを動かそう！」というテーマで、小さなこどもたちでも楽しく実施できる運動遊びを行いました。
- パン生地シェイク** 運動後にペットボトルを振って、パン生地をシェイクしました。温まった体温を利用してペットボトルに入った生地を発酵させます。
- 食育** 生地が発酵中は食育体験にも参加してもらいました。「いろんな野菜を知ろう！」というテーマでクイズなどを行いました。
- パン生地型入れ** 発酵したパン生地を焼き型に流しいれ、旬の野菜などをトッピングしました。今回は、「栗&さつまいも」と「ほうれん草&チーズ」の2種類を準備しました。

[バックナンバーもご覧ください](#)

[学科概要もご覧ください](#)

スポーツ栄養学科通信 Vol.197

作成者 スポーツ栄養学科 講師 久保佳子

パンが出来上がるまで



ペットボトルに小麦粉やベーキングパウダーなどの材料を入れます。今回は粉末のほうれん草パウダーを生地に混ぜました。



ペットボトルをシェイクして生地を混ぜます。シェイク後、発酵した生地を型に流しいれ、具材などを自由にトッピングします。



型入れした生地をオーブンで焼きます。焼きたてのパンは「ふわふわ」「あつあつ」でとってもおいしいです！

仙台大学生にとっての「学び」の機会

イベントの準備・運営は、仙台大学の学生が行います。パン作りの試作を行ったり、食育や運動の体験内容、指導方法を考えたりすることで、学生自身が「運動」や「食育」について深く学び、実践する機会となっています。こども博当日は、こども達の反応を見て「もっとこうしたらよかった…」や「楽しかったといってもらえた！」など運営することの難しさや楽しさを感じています。

「野菜をもっと食べようキャンペーン」



仙南栄養士会と協同イベントでは、旬の野菜当てクイズや1日に必要な野菜計量体験などを行いました。

このイベントは、「みやぎ食育表彰」で奨励賞を受賞しました。