


上宇部小 実践⑥	まなびーや（社会教育推進委員会主催の地域講座）における、適塩についての研修会		
実施日時	7月29日（月）10時～11時半	実施場所	上宇部ふれあいセンター
対象	地域の方々	指導者	栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	生活習慣の予防には、偏った食事や塩分のとりすぎを避けるなど、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であることがわかる。 学校給食についての理解を深める		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 上宇部小学校の子ども達の様子を知る。 ○ 上宇部小学校の食育の取組について知る。 ○ 学校給食の取組について知る。 ○ 生活習慣病には、適塩に心がけることが大切であることを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・日ごろよく食べる汁物などの塩分を知る。 ・給食の適塩みそ汁の試食し理解を深める。 		
			
地域の方 の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ 試食を含めて具体的で即実践できると思います。おいしく食べて学べました。 ○ 給食が子ども達にとって本当においしくて安全で体のことを考えてある1食であることをあらためて感じました。 ○ 家庭でも塩分に気をつけながら作りたいと思います。 ○ 塩分の勉強、とってもよかったです。 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の方々の学校給食についての理解が深まった。 ○ 塩分摂取についての理解が深まった。 ○ 感想の中で塩分についての記入した地域の方が22人中6人であった。 		