



# つながる食育だより 第3号

宇部市栄養教諭連絡協議会  
宇部市教育委員会

12月16日(月)ときわ湖水ホールにおいて、

## つながる食育講演会を行いました!

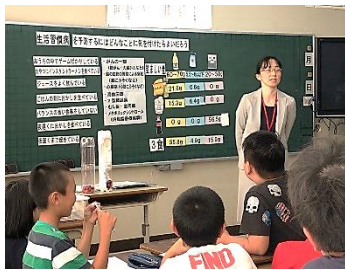


6月から、宇部市は文部科学省より「つながる食育推進事業」の指定を受け、市の実態に合わせた食育の推進に取り組んでまいりました。「つながる食育講演会」では、150名を超える市民のみなさまが参加し、宇部市をつなぐ食育推進事業の実践発表や料理研究家 村上祥子先生の実演を交えた講演を行いました。

### 実践発表

#### 教科等の授業

6年生の保健体育にて「生活習慣病の予防」や5年生の家庭科「味噌汁づくり」などの授業を行いました。



#### 味覚教室

いろいろな食材の五味五感を活用した味わい方について、地域のシェフの方から御指導いただきました。



#### 保護者試食会

食育や給食の取組を知っていただき、さらにご家庭の汁物の塩分濃度を測定しました。



他にも…

- ・給食時間の指導
- ・生産者との交流
- ・親子料理教室
- ・委員会活動 など、それぞれの学校に応じた食に関する課題に対し、様々な指導をしています!

ソルトくん



### 講演会



村上祥子先生

村上祥子先生は国内外で食育を推進されており、「空飛ぶ料理家」としてご活躍されています! 「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」をテーマに講演されました。

- ・朝ごはんを食べることは、子どもたちへの一生のプレゼント
- ・『食ベカ®』を三歳から身につけさせる方法
- ・美味しく減塩するための方法 など



電子レンジで調理した肉じゃが

また、講演中に村上先生が考案された手軽にできる電子レンジクッキングを実演されました。来場された方からはたくさんの質問が出て、大盛況に終わりました。

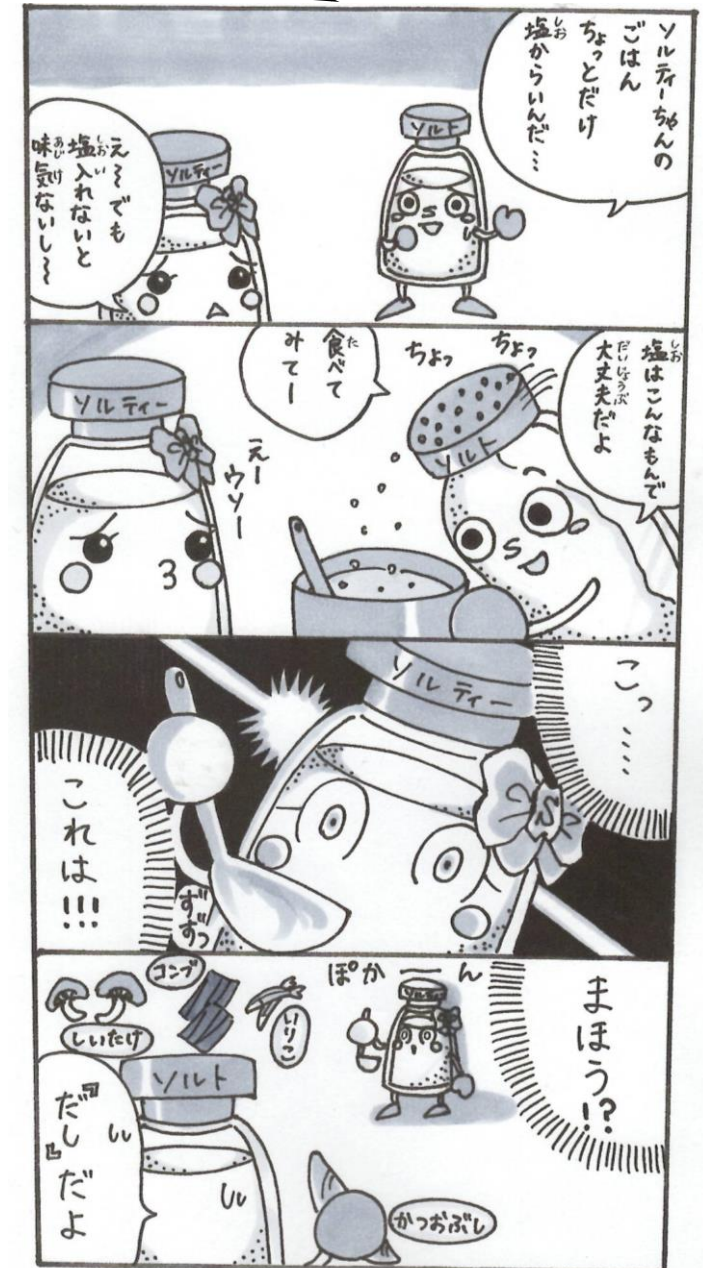
9割の方が「今後塩分の多い料理をひかえるように心がけようと思う」と回答されたアンケート結果より、講演会を通して、市民のみなさまと一緒に宇部市の「へら塩」に取り組むきっかけができたのではないかと思います。

### 塩分測定コーナー

ご家庭の汁物の塩分を計測できるコーナーを設置しました。測定された方は、ご自分の家の塩分濃度が分かり予想より高い結果に驚かれていました。(給食の汁物は0.6%~0.7%を目指しています)



《前回のあらすじ》  
ソルト君、ソルト君に料理を作ってあげたソルティーちゃん。味付けに塩をたっぷり入れてしまい…



3回にわたり「つながる食育推進事業」の様子をお伝えしましたが、いかがでしたか? これからも学校と、家庭と地域が一緒になって食育を推進していきましょう!

宇部市学校給食課のフェイスブックに給食レシピなどを掲載しています! 是非、ご覧ください。

