



つながる食育だより 第1号

宇部市栄養教諭連絡協議会
宇部市教育委員会

宇部市は つながる食育推進事業 に取り組んでいます！

今年度宇部市は、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います。

山口県が実施した「平成29年度健康づくりに関する県民意識調査」によると、宇部市は他の市町と比べて、減塩意識が低いことがわかりました。そこで、適塩学習をきっかけに学校が中心となり、家庭や地域、関係機関・団体と連携を深め、子どもたちに食に関する正しい知識と食を選択する能力を身に付けさせることを事業の目標としました。

子どもたちの食習慣が改善され、食に関する自己管理能力が育つように、子どもたちの生活基盤である御家庭と一緒に取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

授業

野菜の働きや塩分に注目したおやつの食べ方、生活習慣病の予防についてなど、様々な授業に取り組んでいます。また、外部講師を招き味覚の授業を行っています。

給食試食会

保護者の方に子どもたちの食べている様子を見てもらうとともに、一緒に給食を食べていただく機会をもっています。減塩に取り組んだ給食を味わっていただき、家庭の食生活につなげていきます。

食育推進に向けて

学校運営協議会や学校保健安全委員会などを活用し、学校と家庭、地域で食育課題の共有や食育推進の取組を進めています。

また、12月に食育講演会を行います。楽しく食育について学べる機会ですので、ぜひお越しください。詳しくは、「つながる食育だより」第2号でお知らせします。

食育講演会

日時 12月16日(月) 14時～
会場 宇部市ときわ湖水ホール
講師 村上祥子 先生

電子レンジ料理で有名な料理研究家の先生です。2019年7月3日には「徹子の部屋」に出演されました！

学校給食の工夫

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。**栄養満点！塩分を控えた美味しい給食！**を研究し、提供していきます。

給食の塩分の目標量は小学生(中学年)2g未満、中学生2.5g未満となっています。塩分濃度計で汁物などの塩分を計測して提供しています。

目安は
0.5～0.7%



塩は私たちの体に欠かせない役割があります。



しかしとり過ぎると、生活習慣病に！(高血圧など)

塩分を減らすために様々な工夫をしています。

- ・だしや具だくさんで、うま味を引き出す！
- ・香りのよい食材で、食欲アップ↑(香辛料、ごま等)
- ・酸味で味に変化を！(酢やレモン等)



減塩レシピ

『夏野菜のバジルソース和え』

野菜ソムリエとして、ご活躍されている西川満希子先生が考案されたレシピです！

(材料) 4人分

ズッキーニ 120g
オクラ 60g
サラダ油 適量
トマト 1個
にんにく 1/4片
バジル 1枚
コンソメ(顆粒) 小1
オリーブ油 大1
塩・こしょう 少々

(作り方)

1. ズッキーニ・オクラは大きめの乱切りにし、油をなじませ、オーブンで焼く。(予熱あり、200℃10分)
2. トマトは湯むきし、角切りにする。
3. にんにく、バジルはみじん切りにし、調味料と混ぜ、加熱する。
4. オーブンで焼いた野菜とトマト、調味料を和え、冷蔵庫で冷やして完成！！

《ポイント》

夏野菜をなすやきのこなど、旬の野菜にアレンジしても美味しいですよ！



次のつながる食育だよりは、11月末ごろにお配りします！御家庭でも給食の工夫を参考に、一緒に適塩に取り組みましょう！