



## 金沢市食生活改善推進協議会

テーマ 及び目的	おやこの食育教室
対象及び 参加人数	金沢市内在住の小学4～6年生と保護者10組20名
実施日	平成29年8月24日（木）
実施主体	金沢市食生活改善推進協議会
会 場	金沢市保健所 2階 栄養実習室
スタッフ	金沢市食生活改善推進協議会員11名、保健所管理栄養士3名
内 容 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食育5つの力」の話、食育クイズ 「食べ物の味がわかる」、「食べ物のいのちを感じる」、「食べ物をえらぶ」、「料理ができる」、「元気なからだがわかる」の5つの力を養うことについて説明し、クイズもふまえて食への理解と関心を深めた。</li> <li>・各グループに分かれて調理実習。 メニュー：ご飯、あじと豆腐のカレー炒め、カラフル味噌スキムスープ、キューブサラダ、果物</li> </ul> <p>子どもと保護者、スタッフの食生活改善推進員が協力して楽しく調理を行った。完成後はスープの塩分濃度を測定し幼少期からの減塩の大切さを伝え、ランチョンマットを用いて主食・主菜・副菜のバランスについて確認した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
成 果	<p>参加した子どもからは、「嫌いなものも自分たちで作るとおいしくて食べられた。」「家でももっとお手伝いをして作ってみたい。」などという感想が聞かれ、保護者も包丁の持ち方や切り方を子どもに教え、楽しくコミュニケーションをとりながら食について学ぶ良い機会になった。</p>
今後の課題 感想等	<p>この教室は日本食生活協会の委託事業として毎年開催しているが、これまでは地域の学童クラブに依頼して行っていた。今回は市広報で参加者を公募したが、夏休みの登校日と重なったため参加できなかつたり、低学年の子どもも参加したいという声も聞かれ、開催日と対象学年について検討が必要かと思われるが、今後も継続していきたい。</p>