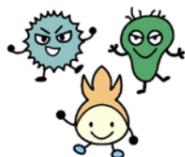


# 「食のわくわく体験！～栄養と食品添加物を学ぼう～」



城南区が中村学園大学と共働で開催した「食のわくわく体験！」のレポートです。  
今年度は小学生とその保護者の方を対象に、栄養バランスと食品添加物についての講座を開催しました。  
お子さんが楽しめるように実験を盛り込んだ体験型のプログラムで行いました。

- ★日時：令和元年8月22日(木)  
13:30～16:00
- ★会場：中村学園大学7号館6階  
食品加工実習室
- ★参加者：26名  
(うち保護者10名)



### ★内容

#### ○講座①「栄養について」

- 1) 講義：食事をしっかりとって  
残りの夏をのりきろう！
- 2) 実習：身近な飲み物の糖度を測定しよう！

#### ○講座②「食品添加物について」

- 1) 講義：食品添加物とは？
- 2) 実習：人工イクラを作ろう！

### 《講座の目的》

市民が食に関する正しい知識や理解を深め、  
日ごろ持っている疑問の解消や不安の軽減を図り、  
市民の安全で健康な食生活の実践に活かすこと。



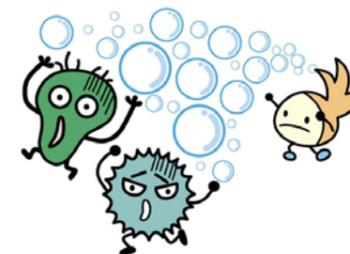
### ◆◆講座①「栄養について」◆◆

中村学園大学栄養科学部の森口里利子先生より、からだにいい食事のとり方について講義がありました。小学生のお子さんにもわかりやすいように、食事を「主食」「大きいおかず」「小さいおかず」にわけて、それぞれの働きについて勉強しました。○×クイズでは子どもたちも楽しそうに答えていました。

講義の後は保健所管理栄養士といっしょに身近な飲み物の糖度を測定しました。「ジュースの砂糖の量を目で見る事が出来てよかった」との声をたくさんいただきました。



実験前にしっかり手洗い！！



### ◆◆講座②「食品添加物について」◆◆

保健所職員による食品添加物の講義では、食生活を豊かにするために食品添加物は欠かせないものであること、国が厳しく基準を決めていること、福岡市でも抜き取り検査をしていることなどを学習しました。

講義の後には、食品添加物のアルギン酸ナトリウムと塩化カルシウムを使って人工イクラを作りました。お湯に溶かしたアルギン酸ナトリウムと氷みつをまぜて「人工イクラのもと」を作ります。塩化カルシウムの液にポタポタと「人工イクラのもと」をたらすと、甘くてカラフルな人工イクラの出来上がりです！人工イクラが固まった瞬間、子どもたちから歓声が上がっていました。子どもさんだけでなく保護者の方にも楽しんでいただけたようです。



### 《参加者アンケート》

- ・ジュースの砂糖の量を子どもに見せることができ良かった
- ・普段からよく飲んでいる飲み物の砂糖の多さにびっくりした
- ・食品添加物を知ること、それほど恐れず賢く利用できることを学べた
- ・今日の勉強がとても役に立った
- ・大人向けもしてほしい

### 《アンケート結果》

- ・満足度（満足できた） 100%
- ・栄養の理解が深まった 100%
- ・食品添加物の理解が深まった 100%

