

# Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition communication report

## レポート



## 福島県二本松市「食でつながる 食で健康プロジェクト」・続編 未来の健康を守る『適塩』、小学校・幼稚園の健康教育へ広がる

二本松市では、生活習慣病予防の一環として、学童保育所で食育講座を開催しています。2024年度は「適塩」をテーマに実施され(AjicoReport Vol.7に掲載)、その後も同じ課題意識を持つ教育・保育の現場と連携し、役割分担をしながら、対象者に合わせたプログラムへアレンジして実施されました。

幼稚園児向けには、保護者も一緒に体験できるプログラムとして、保護者参観日に実施。小学生向けには、家庭科の授業でみそ汁を学ぶ5年生を対象に、授業内容を考慮した形で実施されました。どちらも、日々の生活につながる工夫がされています。今回はその内容をレポートします。



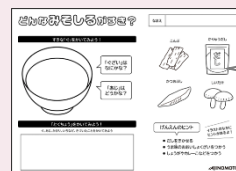
### 二本松市立油井幼稚園で実施

#### 「おいしく食べるって、からだにいい～適塩みそ汁体験～」

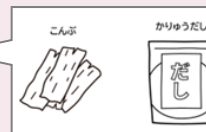
味の素KKサイト「あじこらぼ」の教材を組み合わせて、4・5才園児と保護者向けにアレンジして実施されました。

#### 幼稚園児・保護者向けプログラムでの留意点

- 保護者と体験することで、家庭での会話や実施につなげる。
- ワークシートぬりえを活用し、家庭で食べたみそ汁のだしや、具材を記入することで、家庭での会話や意識継続につなげる。



▲ワークシートぬりえ



「あじこらぼ」サイトからダウンロードできます！



#### 授業の流れ

### 1 導入 5分

塩を減らす必要性を知り、  
適塩に興味を持つ

二本松市の塩分摂取量と  
目標値の違いを目で見て確認



### 2 展開 30分

実験！みそ汁体験  
※ワークシート使用

ちょうどよい塩の量で、おいしく食べられることを体験



### 3 まとめ 10分

わかったこと・  
感想を発表する

ぬりえを配布し、家庭での  
振り返りツールとして活用



#### 園長先生より

保育参観で親子一緒に「適塩みそ汁体験」を実施することで、食生活を見直すきっかけになればと思います。



▲園長先生(写真中央)と、二本松市 管理栄養士の皆さん

みそ汁体験の詳細は、  
AJICOREPORT Vol.7で  
ご紹介して  
います！





小学生向けプログラムでの変更点

- 家庭科の先生と連携し、5年生のカリキュラムに合わせて「だし」を学ぶ内容を追加。
- 担任教諭と二本松市役所の管理栄養士が話す内容や準備等を分担し、生徒の理解・集中できる環境にも考慮して進める。



▲各だしの濃度・作り方は、特定非営利活動法人うま味インフォメーションセンターHPT「うま味の体験」を参照ください。

だしを素材から取るのが難しい場合は、塩分無添加の市販顆粒だしを活用してください。

塩分無添加



だしを味わう【昆布・かつお節・煮干し・干し椎茸の4種類】



- ① だしの種類を知る(原材料を提示)
- ② 4種類だし汁を配る(4色のシールで分類)
- ③ 色味・香りを観察してもらう
- ④ 味わって飲んでみる
- ⑤ 4種類がそれぞれ何のだし汁か考えてみる

▼二本松市の管理栄養士が「あじこらぼ」のイラストを活用して作成したクイズシート



シールの色と素材を線でつなぐ

授業の流れ

1 導入

5分・担任教諭

塩を減らす必要性を知り、適塩に興味を持つ

血管の模型を使用し、高血圧についても学ぶ



2 展開

30分・二本松市役所 管理栄養士

1. だしを味わう  
(昆布・かつお節・煮干し・干し椎茸)

2. 実験！みそ汁体験  
※ワークシート使用

ちょうどよい塩の量で、おいしく食べられることを体験



3 まとめ

10分・担任教諭  
二本松市役所 管理栄養士

適塩のすすめ

だしの相乗効果やうま味の活用についても学ぶ。



校長先生より



うま味によって減塩できることを体験しました。この機会を通じて、食生活に対する関心が高まることを期待します。生徒だけでなく地域の皆さんにも一緒に体験いただきたい内容でした。

教頭先生より



5年生の「だし」の授業について理解が深まる、とても良い内容でした。来年は5年生を対象に、保護者も一緒に開催したいです。市内の小・中学校へも紹介したい内容だと思いました。

みなさんのアイデアでアレンジ可能な教材を、ぜひご活用ください！



体験プログラムのテキスト、教材を無料でダウンロードいただけます。「教材・ツール ダウンロード」ページをご覧ください。



教材や学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

Ajicollab. あじこらぼ

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！  
味の素KKサイト「あじこらぼ」  
データのダウンロードも可能です  
<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>



あじこらぼ