

Press Release

－お問い合わせ－

宇土市 まちづくり推進課 広報プロモーション係

担当:田上(たのうえ)、松田(まつだ)、古田(ふるた)

電話:0964-27-6608/メール:machi05@city.uto.lg.jp



食べ物クイズや「だし」の飲み比べで楽しく食育 親子で挑戦！夏休みおやこ料理教室を開催

令和8年8月2日(日)、宇土市保健センターで、年長児から小学生までのこどもとその保護者を対象とした「夏休みおやこ料理教室」を開催します。教室では、地域で食を通した健康づくりを進めるヘルスマイト(食生活改善推進員)や管理栄養士と一緒に、食べ物クイズや「だし」の飲み比べ、調理実習などを行います。

調理するのは、魚のトマト煮やズッキーニのピカタ、ヨーグルトムースなど、こどもたちも楽しく作ることができるメニューです。県産食材や食材本来の味を生かし、うす味でもおいしく食べられる調理の工夫を親子で学びます。

生活習慣や味覚は、こどもの頃からの食経験の積み重ねによって形成されます。本教室は、親子で料理を楽しみながら、減塩やバランスの良い食事について考える機会を設け、こどもの頃からの健康的な食習慣の形成と、将来の生活習慣病予防につなげることを目的としています。

【開催概要】

- 1 日時 令和8年8月2日(日) 受付:午前9時45分～ 教室:午前10時～午後1時
- 2 場所 宇土市保健センター(宇土市南段原町164番地3)
- 3 対象 年長児から小学生までのこどもとその保護者
- 4 定員 15組 ※現在5組の申し込みがあり、引き続き参加者を募集しています。
- 5 内容 食べ物クイズ、だしの飲み比べ体験、親子での調理実習、試食
- 7 調理メニュー ご飯、魚のトマト煮、コンソメスープ、ズッキーニのピカタ、ヨーグルトムース
- 8 講師 宇土市食生活改善推進員、宇土市健康づくり課 管理栄養士 児玉、渡邊

【本件に関するお問い合わせ】

宇土市食生活改善推進員協議会事務局(宇土市役所健康づくり課内) 電話:0964(27)3324

