

6月は食育月間です



食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

宇治市では、大人も子供も行政も企業も地域も巻き込んで食育の推進をはかっています。

今月号では、宇治市での食育をご紹介します。きっと皆さんの近くにもある『食育』を見つけてください♪

宇治市の食育をご紹介します♪



宇治市では「宇治市健康づくり・食育推進計画」のなかで、3つの視点に基づいて「食育」の推進をはかっています。

- ① 健全な食生活の実践
- ② 「食」を通じた家庭や地域との交流
- ③ 「食」やお茶を通じた食文化の継承



『宇治市健康づくり・食育推進計画』
詳しくはこちらでご覧いただけます

さまざまな立場の担い手が、互いに連携しながら食育を推進しています♪



地域で健康づくりや食育に取り組む団体をつなぐネットワーク

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA

U-CHAとは？

健康づくりや食育活動に取り組んでいる団体がつながって、新しいアイデアを出し合いながら、それぞれの取り組みをより充実したものにしていくという新しいネットワークです。

現在75団体が活躍中！

最新の情報は
宇治市健康づくり・食育アライアンス
U-CHAのホームページを
ご覧ください♪



団体同士がコラボして
誕生した健康弁当！

うーちゃ弁当



(株)典座 × 炭焼き肉と京の野菜Nico



京料理辰巳屋 × 興聖寺

さまざまな専門家から学べる
体験型教室！

うーちゃ学校



『おはなしクッキング』
お話に出てくるお料理を
親子でつくりました♪

FMうじ 宇治市探検『食育ラジオリレー』

番組名: 宇治市探検

放送日: (2022年度)

6/20・7/21・8/19・9/15・10/19

11/21・12/19・1/19・2/20・3/20

時間: 午前9:00~9:30

宇治市健康づくり・食育アライアンスの加入団体と市職員がFMうじに出演し、宇治市内でのさまざまな食育活動をご紹介します♪

いろんな団体の方が出演しているので、新しい発見がきっとあるはず♪ぜひお聴きください！

インターネット放送でも視聴できます♪

FMうじで検索！

ちょっぴり
エッペン



宇治市、**適塩** できえん
はじめました。

UJI

『宇治市、適塩はじめました』

宇治市では、健康寿命の延伸を目指して、適塩の推進にとりくんでいます。

適塩とは、“自分に必要な分だけ塩をとる”こと。みなさんは塩をとりすぎていませんか？自分の食生活をふり返り、今日から適塩生活を始めてみませんか？



ウインナー3本
(50g)



食パン1枚
(5枚切)



うどん1玉
(ゆで250g)

どのたべものにも塩が
いちばん多く入っているでしょうか？



いつもの調味料を
少し減らして
〇〇を入れると
まろやかなコクのある
肉じゃがに変身！

適塩のコツ集

食卓から、
未来を

宇治市、**適塩** できえん
はじめました。

実はどれも同じ
約1g の塩が含まれて
います！
詳しくはこちらから♪



適塩レシピ集

食卓に、
願いを

宇治市、**適塩** できえん
はじめました。

実は牛乳が入っ
てます！塩分の
多くなりがちなの
食も工夫次第で
適塩メニューに
♪



市役所8階食堂では『適塩ランチ』が登場します！



日本人は食塩摂取量が多い傾向にあることから、この定食では塩分を抑えめにして、野菜をたっぷり使った献立になっています。ぜひご賞味ください。

場所: 宇治市役所8階 食堂

販売日: (2022年度)

6/20・7/19・8/19・9/20・10/19・

11/21・12/19・1/19・2/20・3/20

営業時間: 11:30~13:45

(販売数に限りがあります。)