



# チャンプルスタディ®

## 料理講習会

参加  
無料

「沖縄のおばあ〜のように沖縄野菜・沖縄料理を食べたら健康・長寿になれるだろうか？」という疑問に対し、科学的根拠のある結果を求めた琉球大学の研究プロジェクト「チャンプルスタディ®」。バランスの取れた野菜たっぷりの健康的な学校給食の提供を目指す栄養士の皆さまを対象に、中国精進料理版チャンプルスタディ®料理講習会を開催いたします！

**日程** 10月5日(木) 14:00~17:00 (受付/13:30開始)

**会場** 沖縄県学校給食会 調理研修室  
(那覇市旭町 1 1 5 - 1 5)

県産野菜を活用した学校給食版  
チャンプルスタディメニュー！

**定員** 24名 (定員に達し次第、受付を終了いたします)

**対象** 学校給食栄養士、栄養教諭、学校栄養職員、  
その他給食・食育に携わるお仕事をされている方



りん くんび  
**講師：林 訓美 先生** (中国精進料理鎌倉凜林 店主)

中国福建省華僑。横浜で中華料理店を営む家に育ち、1964年から築地の福建料理「福新楼」名匠張仁富氏のもとで修業。1972年よりクッキングスクール等の講師、食品会社のコンサルタントなどをつとめ、テレビ番組にも出演し活躍。現在は鎌倉で中国精進料理「凜林」の店主をしながら、全国の幼稚園、小学校、養護学校で料理教室を開催し、栄養士会、医師会、歯科医師会等で食の楽しさ、大切さを伝える講演を行っている。著書に『親子で楽しむこども料理塾』(明治書院)、『食と職を美味しく食べる法』(講談社)がある。

### 講習内容

- 1 チャンプルスタディ®について学ぶ
- 2 講師のデモンストレーションを見て調理のコツを学ぶ
- 3 一食分のメニューを試食し野菜量や塩分量を味覚で確認する
- 4 チャンプルスタディ®に基づいた**オリジナルの学校給食レシピ**を考案！

子ども達が野菜を楽しく  
食べられる工夫がいっぱい！



### チャンプルスタディ'S POINT

- ✓ 1食あたり**200gの野菜と50gのお芋**を使用！
- ✓ 1食あたり**2.5g以下**の食塩相当量！
- ✓ 1食あたりのエネルギーは**550~700kcal**！



チャンプルスタディ®を**1週間に8回**  
実践することで、健康者の健康改善  
効果の研究結果あり！

お申込み  
お問合せ

株式会社沖縄TLO (沖縄県西原町字千原1番地 琉球大学産学官連携推進機構棟)  
TEL : 098-895-1701 / FAX : 098-993-7677  
e-mail : chample@okinawa-tlo.com / HP : http://chample-study.com/



### 申込方法

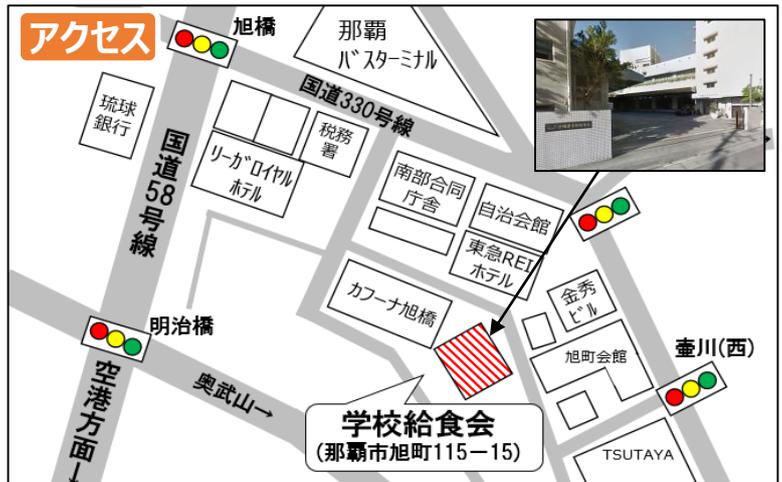
参加申込書に必要事項をご記入の上、  
(株)沖縄TLO (FAX:098-993-7677)  
までお送りください。

### 申込締切

平成29年10月2日 (月)  
※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

### お持ちいただく物

エプロン、三角巾、筆記用具



## 参加申込書 (FAX:098-993-7677)

ふりがな			
参加者氏名			
会社名 (所属) 職業など			
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
E-mail	@		
参加目的			

## オリジナルの学校給食チャンプルースタディ®レシピを開発しよう！

本料理講習会終了後、チャンプルースタディ®を活用したオリジナルの学校給食レシピの開発を支援いたします。学校給食センター毎にオリジナルレシピを開発し、地域や家庭、子どもたちへ野菜たっぷり・減塩の健康的な沖縄型食事の普及を目指しませんか？

### 【支援内容】

- ◎管理栄養士によるオリジナルレシピの監修
- ◎オリジナルレシピカード・BOOKの印刷製本 など

### 「レシピカード活用例」

- ・食育啓発活動の一環として子ども達や保護者へ配布
- ・栄養士・調理スタッフ向け勉強会の教材としての活用



※写真はH28年度大山学校給食センターのレシピカードです

お申込み  
お問合せ

株式会社沖縄TLO (沖縄県西原町字千原1番地 琉球大学産学官連携推進機構棟)

TEL : 098-895-1701 / FAX : 098-993-7677

e-mail : [chample@okinawa-tlo.com](mailto:chample@okinawa-tlo.com) / HP : <http://chample-study.com/>