

「楽しく学んでおうちで実践！」食育講座を開催しました！

平成31年3月4日（月） 9:30~11:30 場所：相良保健センター 12名参加



1. 講話 「明日からあなたも料理上手に！」
講師 食の学び舎くるみ代表
管理栄養士 中野ヤスコ氏

子どもの発達についても触れた内容でした。お母さんがイライラしてしまう理由に発達段階が関係することがわかり、「子どもの成長なら...」と気持ちが楽になったという感想がありました。

子どもが食べにくい食材の調理法について詳しく教えてくださったので、参加者も実践してみようと思ってくれました。



2. 体験「野菜たっぷりの簡単レシピ」

子どもが食べやすい切り方（斜め切りなど）や調理を簡単にするポイント（レンジの活用など）を教えてくださいました。



3. 相談会

事前質問や講座に参加して出た質問に答えました。

各テーブルを回ってくださったので参加者も質問をしやすかった様子でした。

参加者の感想



- ・内容が理想主義ではなく、現実的でとてもよかったです。
- ・子どもが食べない事がストレスで、子どもが食べるものしか出せなくなってしまいましたが、大人が食べる姿を見せていこうと思いました。
- ・柔軟に適度に手を抜いて良いと言ってくれたのがとても安心しました。小さいうちにいろんな味や食べ物を体験させてあげたいです。ありがとうございました。

お問い合わせ先：健康推進課（電話 0548-23-0027）