

「楽しく学んでおうちで実践！」食育講座を開催しました！

令和2年1月22日（水） 9：30～11：30 場所：さざんか 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

咀嚼やく味の体験、好き嫌いの対応など、子どもの発達を考慮した食事のすすめ方についてお話をしてくれました。

また、自身の子育て体験のお話もしてくれ、参加者は気楽に食事を楽しむ気持ちを持ってくれました。



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を教えてくれました。



3. 相談会

事前質問に対して丁寧に回答してくれました。また、各テーブルをまわり質問に応じてくれ、熱心に質問をする方もいました。

参加者の感想



- ・2時間とは思えない程、早く時間が過ぎて、とてもためになる講座を聞いて良かったです。
- ・本の通りとか、気にしてたけど、型にはめず自分が楽にできるように笑顔でいれるようにしたいです。
- ・食べたり食べなかったりで、一進一退の日々ですが、のんびり進められたらいいのかなと思います。
- ・離乳食のバランスが難しかったけど、食育ランチョンマットを参考にします。楽しく料理してみようと思います

お問い合わせ先：健康推進課（電話 0548-23-0027）