

「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5年2月9日に3歳未満のお子さんを持つ保護者を対象に、乳幼児期の食についての講話や調理実習を行いました。当日は14名の方にご参加いただきました！

講話の様子

講話：「乳幼児期の食事のポイント」 食の学び舎くるみ 管理栄養士 中野ヤスコ先生



乳幼児期の発達をふまえて食事のポイントについて、お話いただきました。味つけや好き嫌い、丸のみ、少食など健診でよくある質問にもお答えしました。先生の経験も織り交ぜたお話しで、参加者の皆さんも共感することが多かったようです。



デモンストレーション&調理実習

調理のポイントを見せながら、野菜やささみの冷凍の仕方、野菜の切り方のコツ、便利グッズの紹介をしていただきました！



健康づくり食生活推進協議会の皆さんに協力してもらいながら、楽しく調理実習ができました♪



★メニュー★

- ・離乳食後期：さといもコロッケ風
- ・離乳食完了期：ブロッコリーチーズ焼き
- ・幼児食：中華丼



参加した方の感想

- ・実際にやっているところをみれたし簡単なやり方を教えてもらい自分でもできそうな気がしました。
- ・切り方やちょっとしたポイントを教えてもらえてよかったです。
- ・冷凍野菜は離乳食にあまり使わない方がよいのかと思っていましたが上手に使えることも知れ、負担にならない程度で大らかに経験させられたらと思ってやっていきたいなと思います。
- ・とても楽しく参加できました。今日は食べた、食べない、で一喜一憂しないで気長にやっていこうと思います。
- ・楽しく料理できました。ありがとうございます。質問がしやすかったです。またやっていただきたいです。
- ・託児もして頂き、とても助かりました。
- ・みんなで料理ができて楽しくできました。

問合せ先

健康推進課 (☎0548-23-0027)