

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

益城町 つどいの広場 とんとん

1. 食育講話と栄養食事相談
2. 調理実習と栄養食事相談

(公社)熊本県栄養士会 御船地域事業部

黒木 元子

1. 食育講話と栄養食事相談

実施日時	令和元年9月18日(水) 9時30分～11時30分		
本日の テーマ	離乳食が終わってからの 「幼児期の食事について」	参加人数	親：5人 子：5人
目標 ねらい	①幼児期の身体の特徴や食べる量の目安を知る。 ②子どもの食生活の悩みを相談し、解決方法を探る。		

①食育講話

(配布資料 1)

離乳食が終わってからの

「幼児期の食事について」 No. 1

★からだの発育が盛んで、運動も活発な時期です

(噛む力 ・ 消化吸収能力 ・ 胃の大きさ等)

★バランスのとれた食生活とは？ (主食・主菜・副菜)

★どれくらい食べたらいいの？

(1～2才児・3～5才児の1日の食事量の目安

味付けの目安)

★おやつは4番目の食事です！

(食べる量は決めて与えましょう！)

食育講話・ 栄養食事相談

理事長も同席

好きなものばかり食べようとする。野菜を手でのけてしまう。
(1歳9ヶ月 男)

無限に食べるけど大丈夫？
(8ヶ月 女)

2か月だからママのそばでおとなしく

主食ばかり食べたがる。カレーライス、丼物等かけたがらない。
(2歳9ヶ月 男)

卵と小麦にアレルギーが。どうしたらいい？
(8ヶ月 女)

白ご飯をあまり食べてくれない。
(何かかけたがる)
(11ヶ月 男)

2019/9/18

②栄養食事相談 (配布資料2 終了後配布)

「幼児期の食事について」No.2 【お悩み編】

★原因：こんなことが関わっているかも？

「好き 嫌い」

「ムラ食い・遊び食べ・かまない」

★対策：ちょっと工夫をしてみませんか？

★食べにくい食品の調理のヒント

(トマト・葉物・人参・レタス・

ブロッコリー・肉・魚・豆等)

★おうちで食育レシピ！ (みかんごはん)

取組みで工夫したポイント

- 施設側の希望で託児を行い、ママが集中して話を聞ける環境を作った。
- 自己紹介に小道具を使ったり、ゲームをしたりしてリラックスできるようにした。
- 事前に子どもさんの月齢と相談内容を記入してもらい内容をしっかりと把握した。
- 食育講話では、幼児期の噛む力、胃の大きさ、味付け等大人と比べた目安を示した。
- 栄養食事相談は、集団で行い、相談内容を共有した。

参加者の反応・感想

- ・子どもだけではなく、自分の食習慣も見直すことができました。食事のとり方、おやつの内容など私自身も気をつけなくてはと思いました。
- ・1才ぐらいの胃袋が200ccぐらいしか量が入らない、3才でもかむ力は、大人の1/5というのに、おどろきました。
- ・いろんな調理法など知れてよかった。他の人の話をきいて近い将来、自分の子に起こりそうな事がきけてよかった。
- ・幼児食になるとどんな悩みが出て、どんな風に対応したらいいのか、すこしイメージができたのでよかった。
- ・糖分の話やおやつとの与え方など、なるほどと思う話が聞けて良かったです。
- ・塩分の量が、実際、どれぐらいが理想なのか知りたい。
- ・簡単に出来るお野菜をたくさん食べれる料理が知りたい。

2. 調理実習と栄養食事相談

実施日時	令和 元 年 10 月 25 日 (金) 9 時 30 分 ~ 11 時 30 分		
本日の テーマ	楽しくクッキング！ いろいろ食べて元気な カラダをつくろう！	参加人数	親：8人 子：8人
目標 ねらい	①離乳食後期～幼児食期に適した食材やかたさ・ 味等を体験する。 ②楽しく調理をして、レパートリーを増やす。		

高野豆腐のカップ蒸し



人参おはぎ
コツの説明



人参ごはん
おにぎりに



焼きバナナ

食事風景

ココアって
何歳から食べ
させても
いい？

どうしてバター
で焼くの？

おばあちゃんの
こい味になれて
しまってどうし
たらいい？

粉末のパセリは、
青のりでも
いい？

高野豆腐って
使ったこと
なくて。



2019/10/25

実施
メニュー

焼きバナナ
バターでカロリーアップ

人参ごはんおにぎり
味付けなし・ビタミンアップ

ファイトケミカルスープ
味付けなし・野菜の甘味

人参おはぎ（2種）
子どもと一緒に作ろう

高野豆腐のカップ蒸し
使用頻度低い高野豆腐



取組みで工夫したポイント

- 参加者の要望に応え、『簡単に出来る野菜をたくさん食べれる料理』をとり入れた。
- 野菜の甘味、旨味を舌で味わってもらい、薄味（味覚）の食育の大切さを伝えた。
- 使用頻度の低い高野豆腐を使い、その上手な活用方法を紹介した。
- 簡単なカロリーアップの方法や子どもと一緒に作る時のコツを伝えた。
- 甘い水の注意点を伝えた。
- 調理をしながら、いろいろな質問や相談に応えていった。

参加者の反応・感想

- ・ファイトケミカルスープという名前はきいたことがあったが、今日初めて食べてみて、予想以上においしかった。アレンジもできるとのことなので、家でも作りたい。
- ・知らなかったことがたくさんあり、新しいことをたくさん教えて頂き、本当に勉強になりました。味覚を育てられるように、またごはん作りを頑張ろうと思います。
- ・今日からでも作れるような手軽さが良かった。アレンジが出来るレシピがたくさんで、高野豆腐は、早速作りたい。
- ・カルシウムを子どもだけでなく親も摂った方がいいなど、栄養の事を聞けたので良かった。
- ・調理の合間にたくさん質問にこたえてくださったのが、ありがたかったです。楽しく活動できました。
- ・今日のような調理実習があったらまた参加したいです。アレルギー一食とかあったらと思います。

乳幼児への関わりは 未来への投資

まとめ

- 身じたくは調理室に入る前に完全に整え、作業開始前には必ず手洗いをするなど、衛生面の話も必要。
- 子どもの年齢と共に悩みは変わるため、成長に応じた食育支援ができる環境整備が必要。
- 子育て期＝若い世代に栄養面・健康面の助言が直接できるよい機会。
- 子どもの命と成長を守り、間接的に家族の栄養管理・健康管理にまでも関わることができる。
- 望ましい食習慣を形成し、健康を維持する。
- 県民の医療費削減につながることを期待できる。