

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

田浦保育園子育て支援センター

- ①祖父母参観日食育講話
- ②離乳食調理教室

(公社)熊本県栄養士会 水俣地域事業部

報告者氏名 浦 万希子

① 田浦保育園子育て支援センター 祖父母参観日食育講話

実施日時	令和 元 年 9 月 7 日 (土) 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分		
本日の テーマ	祖父母参観日 「食事は大切なふれあいの 場」～おいしく楽しく食べて 元気な体と心を育くもう!～	参加 人数	親：70人 子：53人
目標 ねらい	園児向けに『元気なうんちの話』で、朝ごはん・早起き・早寝・しっかり噛むことが大切なことを、祖父母向けに子どもの食事が大切で『食事は大切なふれあいの場』であることを再認識をしてもらう機会とする。		

• 園児（3～5歳児）対象に、うんちの模型を使って『元気なうんち』を出すにはどうしたらよいか？について話した。

- 朝ごはんを食べること
- 早く寝て、早起きをすること
- しっかり噛んで食べること



・祖父母参観に参加した保護者対象に、パワーポイントによる資料を用いて、子どもの食事がとても大切であり、食事は大切なふれあいの場であることを再認識してもらえよう講話を行った。



取組みで工夫したポイント

- ・園児向けにインパクトのあるうんちの模型を使って話すことで、興味を持って『元気なうんちの話』を聞いてもらえた。
- ・祖父母参観に参加した保護者向けに、下記の流れに沿って話を進めた。
 - ①子どもの食事がとても大切であること。
 - ②子どもの食事で困っていること。
 - ③幼児期の食事の味つけについて。
 - ④薄味でもおいしく食べる工夫について。
 - ⑤おやつを選び方について。
 - ⑥朝食の大切さについて。

参加者の反応・感想

- ・ 『元気なうんち』の話は、子どもたちにもわかりやすく興味を持って聞くことができた。
- ・ プロジェクターを使って、朝ご飯の大切さだけでなくおやつのおやつの与え方についても講話していただき、保護者支援の必要性を感じた。
- ・ 今回は、祖父母参観で実施したが、今後は、保護者向けに食事の提供についての講話やアレルギーや離乳食の時期からの食事についても学ぶことができたらと思う。
- ・ 核家族が多くなり、祖父母との関わりが薄れてきている中で一緒に食事をとる機会がつかれたらと願って、また食育指導などを計画したいと思う。

②田浦保育園子育て支援センター 離乳食調理教室

実施日時	令和 2 年 1 月 22 日 (土) 9 時 30 分 ~ 12 時 00 分		
本日の テーマ	離乳食調理教室 ～食べる食欲を大事に3食の 食事リズムをつけて～	参加 人数	親：7人 子：7人
目標 ねらい	子どもが食べる意欲を持つために、離乳食の味つけやおやつの調理方法について学ぶ機会とする		

・ 離乳食おやつレシピの調理教室

①食パンツナピザ



②パンの耳を使ったパンプディング



・ 離乳食の味つけや量について

【おやつレシピ 1歳～1歳6か月】



食べる意欲を大事に3食の食事リズムをつけて

◎味つけはまだ薄味が基本です。調味料の量は、大人の1/3～1/2程度に。

◎一度に食べられる量は多くないので、3回食+おやつ(間食)で、必要なエネルギーや栄養素を補いましょう。

(公社)熊本県栄養士会水俣地域事業部



名立献	名材料	1人分	作り方
食パンでツナピザ 	食パン(8枚切) ツナ水煮缶 玉ねぎ トマト トマトケチャップ 溶けるチーズ	1枚 10g 10g 10g 小さじ1 10g	①食パンの耳をとり、トマトケチャップを薄く塗る ②玉ねぎを粗みじん切りにして耐熱容器にいれ、ふんわりとラップして電子レンジで1分ぐらい加熱する。トマトは皮を湯むきして、種をとって、きざむ。 ③ツナ水煮缶の水気をきって、②の野菜と一緒に食パンの上へのせ、溶けるチーズをちらす。 ④トースターでチーズが溶けるまで焼く。
パンの耳を使ったパンディング (作りやすい量) 	食パンの耳 卵 牛乳 きび砂糖 レーズン	2～3枚 1個 100ml 小さじ2 3g	①卵を割りほぐし、牛乳、きび砂糖を加えてよく混ぜる。 ②レーズンはお湯で戻して、小さくきざむ。 ③食パンの耳は一口大に切り、①の卵液にひたす。 ④③にレーズンを加えて、ラップをふんわりかけて、電子レンジで1分半～2分加熱する。

・ 食に関する悩みについての相談

取組みで工夫したポイント

- ・ 離乳食の味つけについて、理解してもらえらるように、薄味でもおいしいメニューを考えた。
- ・ 食パンを使って、2品のおやつが簡単に楽しく作れることを提案した。
- ・ 参考に身近な食材で、電子レンジやトースターで簡単に作れるおやつレシピを作成した。

参加者の反応・感想

- ・子どもが食べる意欲を持つために、味付けや野菜の調理法など学ぶことができた。
- ・子どもたちもとても喜んで食べました。いろんなレシピを参考にしながら一緒に作ったり、一緒に食べたりしようと思うきっかけができた。
- ・パンを使った調理実習体験を通して、子どもの食べやすさを考えたり、丁度いい量の与え方がわかりました。また、皆で楽しく食べる時間を過ごすことができた。
- ・保護者による子どもの食事の困りごとに対しても、いいアドバイスがあり、食事を通して毎日の子どもの成長を認めてあげることが大切だと思った。
- ・たんぱく質の摂取量や調味料の分量などバランスが良く身近な料理を使ったレシピだったので早速、作ってみようと思う。