

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

①高森町子育て支援センター

※2回実施

(公社)熊本県栄養士会 阿蘇地域事業部

報告者氏名 小野恵・小野麻里・長崎春奈

※注意※発表が1施設の事業部はスライド10枚以内、2施設以上のところは15枚以内で作成をお願いします。

①高森町子育て支援センター（1回目）

実施日時	令和元年11月6日（水） 10時00分～12時00分		
本日のテーマ	取り分け離乳食	参加人数	親：7人 子：7人 職員：6人
目標ねらい	<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃんの食事（各時期による違い）を知ってもらう・大人メニューからの取り分け離乳食を実際に作ってもらう		

離乳食調理風景：

子供さんに合わせた離乳食について説明しながら、実際に作っていただきました



モグモグ期：白和え



カミカミ期：豆腐リゾット



取り分け大人メニュー：
豆腐ハンバーグ



試食風景：

塩分控えめのメニューで、みなさん美味しいと召し上がっておられました



参加者の反応・感想

- ・ 実際には作っている様子が見れて良かったです。簡単ですぐに家で作れると思いました。
- ・ 周りの方と食についての互いの悩みなどを話しながら活動できて楽しかったです。
- ・ 美味しくできたと思います。自分達でもう少し作業がしたかったです。
- ・ ためになりました。

など

アンケート結果

- ・このような食育事業が行われる場合には、調理実習、食育講座についての要望が高かった。
- ・食事について意識している事として、栄養バランスの取れた献立、好き嫌いなく食べて欲しい、家族そろって食事がしたい、などの意見が多かった。

①高森町子育て支援センター（2回目）

実施日時	令和 2 年 1 月 17 日（ 金 ） 10時 30分 ~ 12時 30分		
本日の テーマ	米粉を使ったおやつ作り	参加 人数	親：5人 子：6人
目標 ねらい	間食の定義を知ってもらう 米粉を使ったおやつを実際に作ってもらう		

調理をしつつ普段の食事についての悩みなども
相談されていました



普段ほうれん草を食べないお子さんが
ほうれん草を使ったクレープをおかわりしていました



取組みで工夫したポイント

- ・ おやつ=甘い物ではないという事が伝わるメニューにした
- ・ 簡単に調理できるメニューにした
- ・ 食物アレルギーにも対応できる代替食材を提案した
- ・ 調理をしながら栄養士と話ができる環境を作った

参加者の反応・感想

- ・ 甘いおやつとしてだけでなくおかずにもなるメニューを知れて良かった
- ・ 米粉で作ると皮がもちもちで美味しかった
- ・ 講話を聞いて食に対する自分の考えを見直しました
- ・ 家で何回も作りました（後日談）
- ・ 小麦粉で作るより粉っぽさがなく美味しかった

まとめ

- 子どもの食事に安心安全な物を使いたいという母親は多く、様々な情報が簡単に手に入る時代な為正しい知識を栄養士が普及する必要性を感じた。