「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	播磨町すこやか環境グループ
取　組　の　名　称	2歳児食育講座「元気もりもり朝ごはん」
取　組　内　容	播磨町の子育て支援施設である北部子育て支援センターと連携し、2歳児と保護者を対象とした食育講座を実施しました。今回の講座は、毎月2歳児子育て講座を実施していますが、6月が「食育月間」なので、「食育」をテーマとしました。子どもにとっても大人にとっても健康であるために大切な「朝ごはん」についてのお話をし、簡単で作り置きできる料理の作り方の実演と試食をして頂くことで、家庭での実践に繋げられるよう工夫をしました。 ＜　日　時　＞6月28日（金）10:00～11:00 ＜　場　所　＞北部子育て支援センター ＜　対象者　＞2歳児（2歳児の兄弟）と保護者 ＜参加人数＞幼児　16名　保護者　11名 ＜　協　力　＞北部子育て支援センター ＜実演・試食＞「ヘルシーたまご焼きご飯」 ＜講座内容＞　講座の前半の「朝ごはんの大切さ」の講話では、子どもにとって朝食の大切さや、体によい効果、そして、どんな内容が望ましいかなどの内容のお話をしました。講座後半では、「手作り冷凍ミックスベジタブル」の作り置き料理の紹介と、冷凍ミックスベジタブルを活用した、1品でも栄養満点の「ヘルシーたまご焼きご飯」を実際に調理し、それを試食して頂きました。野菜が大の苦手で、なかなか食べてくれないというお子様も、もりもり食べてくれました。また、保護者の方からは、「早速作ってみたいです」「朝ごはん以外にもお昼ご飯やおやつにも使えそう」などのお声も頂き、楽しく「朝ごはんの大切さ」について学べる講座になりました。 （講話の様子） （ヘルシーたまご焼きご飯作りの様子） tano