

幼児食教室

市原市子ども未来部子育てネウボラセンター
令和3年6月9日・市原市保健センター



食事に心配のある1歳8か月～3歳未満のお子さんと保護者の方を対象とした教室です。当日は、1歳9か月のお子さんと保護者2組が参加しました。

教室開催にあたり、参加者の健康チェックや間隔をとって着席するなど感染予防対策を行いました。

保護者が記入し持参した「食生活アンケート」の内容をもとに、お子さんの食事について気になることや知りたいことを栄養士が回答したり、保護者同士で情報を交換したりしました。また、幼児期の食生活のポイントについて、1日に摂取する食品の組み合わせや目安量、おやつなどについてフードモデル等を活用し、説明しました。

保護者の方のアンケートには、これからやってみようと思うこととして、「共食（家族と一緒に食べる）、大人も1日3食バランスよく食べる、苦手な食品や料理も時々出してみる、薄味を心がける」などが挙げられ、子どもの食事を通して家族の食生活を振り返るきっかけにもなったようです。また、「同じくらいママと情報の共有ができる」「心配なことを相談できる」教室として、友人や知人に勧めたいという感想がありました。