

「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	香美町 健康課
取組の名称	食育教室
取組内容	<p>素材そのものの味を伝えることにより味覚を育て、より良い食習慣を身につけてもらうために、身近な野菜等を使った調理を中心に実施しました。</p> <p>実施日時 ①平成29年6月20日(火) 10:00～12:00 ②平成29年6月22日(木) 10:00～12:00</p> <p>会場 ①小代保健センター ②高井子育て・子育て支援センター</p> <p>対象 子育て支援センターに通う親子 (おおむね0歳～2歳児の子どもとその保護者)</p> <p>内容 ①甘くないおやつ～虫歯を予防しよう～ (野菜を使って、人参とリンゴの蒸しパンとじゃがいももちの2種類の甘くないおやつを調理しました。) ②おとな食&取り分け離乳食 (大人と同じ食材を使用した取り分け離乳食を、各月齢ごとに調理しました。)</p> <p>参加者の様子 ①調理実習は、子どもが食べものに触れて調理しやすい環境づくりに気をつけ、生地を混ぜたり、じゃがいもを潰したりしてもらいながら進めました。「砂糖を使わなくても食材の甘味だけで十分美味しい」「じゃがいももちに色々な野菜を入れてまた作ってみたい」等の感想をいただきました。 ②「難しいと思っていた離乳食も取り分けることで簡単に出来ることが分かったのでこれから頑張れそう」という感想をいただきました。</p>