うえるるトークvol.32

# 教えて食改さん！

＼食改さんに聞いてみよう！／

2025.1.27（月）
10：30～11：30

参加者　8組　17名

デザイナー　食生活改善推進員協議会
君島幸江氏　大田原美知子氏

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「食」を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

お揃いのピンクのTシャツが目印です。料理教室の開催や、公民館まつりでPR活動を行っています。

食事のメニューはどうやって決めてますか？子どもに聞くのではなくて、自分が食べたいメニューの方がバランスが良くなります。

朝ごはんポケットレシピカードが好評でした。

離乳食から納豆ペーストを利用していたので、今では納豆が大好き。たんぱく質の摂取になります。

お兄ちゃんが野菜が嫌いでほとんど野菜を食べない。

3回食になってあっという間に食事の時間がやってくる！

お野菜をお庭で一緒に栽培して、収穫するとたべるかもしれない。

何でも好き嫌いなく食べるが、逆に食べ過ぎていないか心配。

きざみ食のうちに細かく刻んでいろんな味に慣れさせておくといいです。

市で離乳食作りの教室をやってほしい。おかゆの硬さなどの参考になる。

炊き込みご飯、具沢山スープは良く作ります。

子どもの食事は子どもの健康を考えると、とても大切なこと。それだけにママたちの悩みは多くありました。食べない悩み、食べ過ぎる悩み。好き嫌いも出てくる時期でもあり、試行錯誤しているようでした。デザイナーのお二人を中心に、それぞれのお悩みや、作り方のアイデアなど、みんなで話し、共有できたトークの時間となりました。離乳食期はいろいろ食べさせようと作るけど、完了期になるとちょっと手を抜くこともあるかもしれません。あまり頑張り過ぎることなく、でも楽しく家族で囲む食卓の時間となれば自然と食育になるのでは、と思いました。