

子育て学級

目的 子どもを取り巻く環境について考え、実践法を学ぶ。

対象 市内在住・在勤の成人(20名)

講師 仙台 順子氏(NPO法人 ぽけっとステーション 管理栄養士)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月6日(金)	10:00 ～ 12:00	食育についての講話 簡単なおやつ作り方のデモン ストレーション	8

ま と め

はじめに普段の食事の取り方やより良い食習慣について学びました。講師は「幼児期は生涯にわたる食習慣や食に対する考え方の基礎が身につく大切な時期ですが、お母さんが気負わずに体に良い料理を作って、食卓がほっと安心できる場となるように」と話され、家事や仕事をこなしながらでも簡単にできる料理のコツやレシピを教わりました。

デモンストレーションでは、参加者から色々な質問が飛び交い、講師もすぐに答えてくれるので分かりやすい内容となっていました。

最後の試食では、お腹も心も満たされ、和気あいあいとした雰囲気に参加者同士の会話も弾んでいました。参加者からは「子どものおやつに早速作ってあげたい」「食の細い子なので色々な食材の調理法が勉強になった」と、食の大切さを改めて考える良い機会となり、満足度の高い講座となりました。

