



冬は
ミカンで
ビタミン
摂取！

はぐ便り

2025年
1月号
【第117号】

家庭教育研修会「はぐ講座」を開催しました！

12月3日(水)に盛岡市家庭教育研修会はぐ講座『幼児期の食事のポイント～おうちでできる食育！～』を開催しました。講師に岩手県栄養士会福祉(児童)職域会理事の藤原美雪先生をお招きし、幼児期の生活リズムと食事の関わりや、調理方法の工夫などについて教えていただきました。

内容の一部をご紹介します。

ポイント①生活リズムについて

生活リズムを作るのはなかなか難しいですが、食事とおやつの時間をある程度決めておくと、寝る時間や起きる時間も自然と決まり、1日の生活の流れが作りやすくなります。体をしっかり動かす遊びをすると、お腹が空いた状態で食事の時間を迎えることができます。また、朝ごはんも1日を元気に過ごすために大切です。



ポイント②食事のバランスについて

食卓に料理を並べたときに、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン・ミネラル)、その他(汁物・果物・乳製品)などが揃っていると、栄養バランスが整いやすくなります。

ポイント③

発達に合わせた調理方法と味付け

1～2歳児は歯が生えそろっておらず、かむ力も未熟なため、葉物や根菜類、肉類などは切り方や調理法を工夫すると食べやすくなります。また、幼児は味覚が大人より敏感なので、大人が薄いと感じる濃さでも十分です。子どもの食事作りをぎっかけに、大人も薄味を心がけましょう。

ポイント④おやつについて

幼児期のおやつは3回の食事では足りない栄養素を補うことが目的です。ゆでたとうもろこし、枝豆、ふかし芋、じゃがいももちなど、シンプルなおやつも子どもは好きなようです。

ポイント⑤食の体験

食べ物が出てくる絵本の読み聞かせ、お手伝い(レタスちぎり、キノコほぐしなど)、家族でご飯を食べる、一緒に買い物に行き食材に触れる、野菜の栽培…食べることが楽しい!と思えるように、生活の中から食の体験を積み重ねていきましょう。食を通じて体験したことは、心と体の健やかな成長・発達につながります。

<会場の様子>



<託児室の様子>



2月5日(水)に『はぐ講座②』を開催します。
詳しくは裏面のチラシをご覧ください!

参加者の感想より

根菜の切り方、お肉のサイズなど、今まで自己流で作っていた部分があったので、具体的に教えていただきとても分かりやすかったです。

子どもの食事の内容や時間、声かけなど接し方を見直してみようと思いました。

(子どもの)食事のマナーについて、長い目で見て取り組んでいきたいと思えるようになりました。

朝食の重要性を再認識できました。

おいしいね!!
その一言が
エネルギー



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2025年1月号
【第117号】令和7年1月17日発行
発行者・問合せ：盛岡市教育委員会 生涯学習課
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL:019-639-9046
E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

