

MCR 学級 食育講座報告

1 目的

- ・MCR 学級生が、子どもの成長に重要な食育を通して、自らの子育てや家庭の在り方について学び、家庭教育力向上の良き機会とする。
- ・MCR 学級生の学びの場を広げる一助とする。

2 日時・場所・参加人数

12月7日（木）10：00～12：00 アートスポットまつど

当日参加者 43名 一時預かり利用者2名

3 内容

(1) 開会

(2) 講演

講演会 10：00～11：40

演題 「成長期の食育

～わかっていることからはじめよう～

講師 東京栄養食糧専門学校 非常勤講師
元市内小中学校栄養教諭

關 和子 氏

(3) 質疑応答

(4) 閉会

4 概要

小学校家庭教育学級・MCR 学級生43名参加のもと開催されました。

「食育」ということでもあってかなり関心が高く参加理由の中にも、普段の食事に関しての不安を解消したいという思いが多々ありました。「成長期の食育はどうあるべきか」「親子でできることは」等、親が子どもに食育していく上での留意点について話されました。栄養素とは何ですか？という問いから始まり、五大栄養素のバランスある食生活について触れ、特に成長期に大切な栄養素であるタンパク質・カルシウム・マグネシウム・ビタミン・亜鉛について具体的に話され、体づくりに欠かせない栄養素であることを繰り返し説いていました。

また、「背を伸ばすためには？」「頭を良くするためには？」等、関心が高い話題にも触れ、今親が子どもにできることや今がいかに大事な時期であるかを画像と共に説明されました。「病気になる健康な体」「食べることは生きること」と繋げ、更に良質な睡眠にまで話が至りました。

最後に「ゲー・パー食生活」のDVDを鑑賞して、目と耳と体で意識できるバランスの良い食事のポイントについて学びました。学級生たちにとって成長期にふさわしい食育をするうえでの指南となる講座となりました。

5 参加者の主な感想

- ・面倒くさがらず子どもと一緒に料理をし、スーパーで話しながら買い物をし、色々体験させようと思います。五大栄養素を考えながら料理します。バランスが大切。
- ・「食べ物を支配できる今のうち！成長期は今だけ！過ぎてしまつてあの時ちゃんとしておけばと思わないように」と言われ、食育を改めて頑張ろうと思いました。
- ・食育とは、食べること育てることを一緒にやっていく事なんだと感じた。生きていくために必要なことは栄養を覚えるだけではなく、食材をどうやって食べるようにするか、料理方法、いろいろなことを学びました。

