

食育サポート講座

# 元気にパッくん！



「子どもが喜んで食べるメニューってどんなの?」「どうしたら好き嫌いがなくなる?」  
そんなみなさんの声にお応えし、栄養士と一緒に離乳食や乳幼児期に必要な栄養についてお話しする食育サポート講座を開催します。

親子で一緒に楽しめる食べ物をテーマにした遊びも企画しています。

みなさんのご参加お待ちしております！

◆ご利用できる方

精華町在宅の満1歳以上の子どもとその保護者

◆日時・場所

◎日時：第1回 令和 6年 5月14日 (火) 午前10時～正午  
第2回 令和 6年 11月12日 (火) 午前10時～正午  
第3回 令和 7年 1月28日 (火) 午前10時～正午

◎場所：いけたに保育所 支援室

◆定員

各回親子10組程度  
(定員を変更する場合がありますので、精華町のホームページでご確認ください。)

◆利用料

無料

◆利用方法

それぞれの開催日の1週間前から受付します。町のホームページから「いけたに保育所子育てサポートセンター事業」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。





### 第1回 “好き嫌いをなくそう！”

～朝ごはんからなんでも食べる元気な子～ 令和 6年 5月 14日 (火)

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めのスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

乳幼児が喜ぶ簡単朝食メニューの紹介や、好き嫌いについて話したいと思います。



### 第2回 “よくかんで食べよう！”

～かんで食べるといいこといっぱい～ 令和 6年 11月 12日 (火)

子どもたちは、味覚や嗅覚が発達してくると食べ物の好き嫌いが出てきます。また、歯の発育やあごの力も食事の進み具合に関係してきます。子どもたちの「嫌い」の原因がわかれば少しでも早く嫌いな食べ物を克服できるかもしれません。何でもおいしく食べて、毎日元気に過ごしたいですね！

噛むことの大切さや、いろいろな食材に出会う大切さを話したいと思います。



### 第3回 “体験しよう食事作り！”

～体作りはバランスのとれた食事～ 令和 7年 1月 28日 (火)

子どもたちは、いつも食べている自分の食事には興味がいっぱいあるものです！そこで、親子で様々な食材に触れて、食事作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

身近な食材に触れる機会を持ちながら、いろいろな食べ物に含まれている栄養やバランスについてみなさんと一緒に話したいと思います。

