

育児講座 ・ 保護者懇談会

6月20日



幼児期の食事が育むもの

「食」を頑張りすぎなくて良い。

- ・ 食べることが「楽しい」と感じる事が何よりの目的である。「食事」は人を良くすること。
- ・ 毎日の食事を一番楽しい場所にしたい。
- ・ 台所は感性の扉を開く所なので、お手伝いは親がして欲しいのではなく、子どものためにしたい時にさせてあげることが大切。
- ・ 好きな事を無条件に応援してあげるように！

中村和憲氏

作曲家、編曲家
ピアニストであり
ボイストレーナー
ユニバースひめ
料理研究家
フード・デザイン
食育・人権講演など
幅広くご活躍して
おられます。

小さい時の食事は和食が一番良い。

ご飯とみそ汁が基本

味噌汁のメリット

- ① 季節の野菜を食べることができること
 - ・ 春野菜は冬に貯めた毒素を出してくれる
 - ・ 夏野菜は汗になって外に出そうとする
 - ・ 秋・冬野菜は体を温める旬の野菜を食べることは本来のおいしさが引き出され栄養価も高い。
- ② 腸内環境を整え便秘になりにくい。

アルカリ性食品（海の物・海草・果物・梅）
中性食品（大豆・味噌・野菜）を取ることが大事

ま（まめ）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）
し（しいたけ）い（芋）の食品をたくさん摂りましょう。



保護者懇談会

- * お母さん方の悩みを聞いたり、自分の悩みを話して、色々な意見や経験談など聞くことができ、すごく心が楽になった。みんな様々な悩みを抱えながらも、子育てを頑張っているのが分かり自分も頑張ろうと思うことができた。
- * 子どものやってみたい気持ちを大切に見守っていきたい。
- * 愛情表現は大事、抱っこをいっぱいしてあげようと思った。

子育てでしんどさを感じた時この絵本が力をくれました。



絵本「おかあさんはね」



育児講座・感想いろいろ

- * 食育の大切さが分かり、自分自身の意識も変わった。みそ汁を献立の1品に加えようと思う。
- * お手伝いも子どものやる気を大事に、見守っていきたい。
- * 食べ物の好き嫌いがあっても、今までは食べさせようと頑張っていたが食べない理由を考えてみて、無理に食べさせるのはやめようと思った。
- * 食べ物の大切さ、食べることの楽しさ、作ることの楽しさを再確認し、「まごわやさしい」を実践しようと思った。