

おやこ食育教室

利尻富士町食生活改善協議会

1 取組の目的

子どもの健やかな心と身体を育むためにより食習慣を身につけさせるため。

2 取組の内容

地域の食生活改善協議会会員と栄養士から栄養、料理方法等を学び講義・調理指導のもと、母子ともに実践していけることを目的とする。

(会場 保健福祉センター)

親 2名 子 4名

講義 「カルシウムのとり方」

調理 ちらしずし、鮭チーズ焼き、
ブルーベリーソースのヨーグルトゼリー



(会場 鬼脇公民館)

親 2名 子 8名

講義 「おはしの使い方」

調理 ピリ辛やきそば、鮭チーズ焼き、
ブルーベリーソースのヨーグルトゼリー

3 成果と課題

(1) 成果

仕事を持つ母親が多く、子どもと同じ作業をすることが少なく良い機会だとの感想があった。

(2) 課題

開催時期の設定、希望者を増やすメニューの工夫

(実施年度 平成 24 年度)