

家庭教育学級幼児期講座

ササッとできる毎日の子どもの食事



<日時・場所>

令和3年12月14日（火） 青海公民館 講義室

<講師>

間瀬 さとみさん（管理栄養士）

<参加者>

31人（対象 常滑市内の幼児を持つ保護者、家庭教育に関心のある方）

<事業内容>

・栄養を大事にしながら、簡単に作れて毎日の食事の支度がラクになる献立の組み立て方についてお話します。みなさんの食卓が笑顔であふれますように。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・子どもの食事については常に悩んでいたもので、とてもためになりました。忙しい時などは「おにぎらず」を作ってみようかと思えます。
- ・バランスの良い食事をするのが大事なことはわかっていましたが、具体的な量などわからなかったもので、とても勉強になりました。自分のことを認めながら少しずつでも理想の食事を作っていきたいと思えます。