家庭教育学級幼児期講座

簡単・時間・栄養満点！笑顔の食育講座





＜日時・場所＞

令和8年10月8日(木)　青海公民館　講義室

＜講師＞

若宮　美香　さん（管理栄養士）

＜参加者＞

【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】

16名(欠席1名)

＜事業内容＞

- 頑張らない食育術と簡単栄養学で、食事作りを楽にする方法

＜講座を終えて＞　※参加者アンケートより

- 食事の栄養バランスは数日でゆるく整えればいいと知識ではわかっているものの結局あれこれ考え過ぎて悩んでいましたが、先生の「ゆるくで大丈夫！」の言葉で少し心が楽になりました。
- 体の仕組みや栄養素から学べたので、子どもにもなぜ食事が大事なのか伝えやすくなって良かったです。