



【日時】 平成30年12月8日(土) 午前10時～12時
【場所】 嘉川地域交流センター
【講師】 山口県立大学看護栄養学部 栄養学科准教授 園田 純子氏
【受講生】 大人 18人

未来を担う子どもたちに伝えること

- 大人が子どもに残せるものは、
「自分で生き抜く力」と「自立した生活ができる術」。
そのためには、
家庭で**食の体験**を共有することが、もっとも重要！
- 「大人になったら自然と料理ができるようになる」は間違い。
日々の生活の中で食の力をつけることが大切です。
子どもは親との生活の中で経験していないことはできません。
- 食の共有体験は、一緒に食事をするだけでなく、
買い物や食事の準備、後片付けなど**日常の中にあり**、そこから子どもたちは学んでいきます。
また、**食事作りは興味をもったときがチャンス**です！



講師 園田 純子 先生



調理を通して子どもの「自立」を育む

- ・ 献立を考える ⇒ 何を作るか、何を使うかを考える
- ・ 食材を選ぶ ⇒ 選んだ食材を買うことができる
- ・ 料理を作る ⇒ 目・頭・体で料理の作り方を覚える
- ・ 料理を食べる ⇒ おいしいものを食べて、舌で味を覚える



一部

ご紹介

受講生の方からの

ご意見・ご感想



- ☆自分の食生活や子どもの関わりについて、改めて考えるいい機会になりました。
- ☆子どもの食の改善は大人がまず手を差し伸べることが大切であることがよく分かった。料理を作って初めて分かることもあるので、子どもにはそういう機会を与えていきたいと思う。
- ☆今の自分の行いが、子どもが大きくなった時にどれだけ影響するのか、改めて考えさせられました。見せるって大事ですね。
- ☆食の大切さを改めて感じることができました。食の思い出がよみがえりました。母となり、はじめて母の思いが分かったような気がします。これからも食べることをみんなで楽しんでいきたいと思います。