

When

Where

自治体の協力のもと、パパ・ママが集まる場を活用

今回は、いくつかの自治体の協力を得ながら、子育て支援センターや児童館の食育講座の場を活用して、「和食」をテーマとしたワークショップを実施しました。

保健センター

子育て支援センター

児童館

保育所

幼稚園

産婦人科病院

How

調理実演・講演



調理実習



グループワーク (振り返り)

地域と繋がりがあり、 パパ・ママ視点に立てる講師を

地域の風土への理解があり、また、自身の子育て経験からの視点でも伝えることのできる講師を選定することで、より具体的なアドバイスを交えた講演を実施することができました。

和食料理人

料理教室講師

食文化の専門家

体感できる内容を 盛り込む

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

グループワークで悩みを共有し、 明日からの食生活を考える

講演や調理実習のあとは3～4人のグループに分かれて振り返りの時間を設け、グループごとに「明日から家庭で実践したいこと」を発表。同じ成長段階にある子どもを育てているパパ・ママ同士、どんな悩みがあるのか、どんな工夫をしているのかを共有することで、新たな気づきが得られたという声が多く挙がりました。

必要に応じて託児を設ける

子育て支援センターの託児を利用したり、会場の建物内に臨時的託児ルームを設置したりすることで、パパ・ママがワークショップに集中できる環境を整えました。

パパ
ママ
向け

ワークショップの進め方

子どもの健やかな成長を願って、健康的な食事を食べさせてあげたい。

成長の節目や季節の節目を子どもと一緒に祝いしたい。

そんなパパ・ママの思いに応えるため、

自治体や保育所では数多くの食育の取組が行われています。

そのような取組のひとつとして、パパ・ママを対象に

「和食」をテーマとして実施したワークショップの概要をご紹介します。

Who

What

子どもの成長に合わせたテーマを設定

妊娠期 のママ

- 御飯と汁物とおかずの献立で栄養バランスの良い食事ができる
- 赤ちゃんが生まれてからの通過儀礼や行事食を知る

離乳食期 の子どもをもつパパ・ママ

- 味覚形成における出汁の効果を理解し、出汁を基本とした調味ができるようになる
- 煮る・蒸す・茹でる、といった離乳食の基本となる調理方法に慣れる

1～2歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 「いただきます」「ごちそうさま」を習慣化し、食べ物に対する感謝の気持ちを養う
- 年中行事や郷土食に親しみ、和食を通じた楽しい食卓作りを行う

3～5歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 箸の持ち方や配膳マナーなど、正しい食事の作法を理解し子どもに伝える
- 郷土の素材や食材の旬を理解し、子どもと一緒に楽しむことができる

子どもたちやそのパパ・ママに触れ合う機会の多い
専門職の方々に参加いただき、和食への知識を深める
ワークショップを行いました。

「和食の健康有益性を改めて学びたい」「地域の文化を
知り、それを継承する方法を考えたい」など様々な声に
応える形で、地域ごとに趣向を変えました。ここではその
一部をご紹介します。

パパ・ママに寄り添い
子どもの未来を考える。

