



大人用の食事と一緒に離乳食を調理



赤ちゃん一家のごはん作り教室

健康 やってみよう!
むなかた
21

第53回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

問い合わせ先

▽健康づくり課 (36) 1187
▽子ども家庭課 (36) 1365

今回は、ユニークな離乳食作りで好評を得ている「赤ちゃん一家のごはん作り教室」を市民記者が取材しました。

親の育児負担を軽減することが目的

赤ちゃんを連れられたお母さんたちが、市民活動交流館の調理室に集まってきました。今日は「赤ちゃん一家のごはん作り教室」が開かれる日です。この教室は、大人用の食事を作りながら食材の一部を取り分けて、赤ちゃんの離乳食も作ってしまおうというユニークな料理教室です。

福岡教育大学教授の秋永優子さんが立ち上げたボランティア団体「むなかた食育クラブ」が6年前に開講したこの講座は、参加者にとっても好評で、今年から市の子ども家庭課と協働で開催。春・夏・秋の3コースで計12回の講座を開いています。

秋永先生は「簡単でおいしく健康に良い食事を作るコツを提案して、親の育児負担の軽減を図るのが狙いです。育児経験豊かなスタッフばかりなので、子育ての知恵や工夫、支援もできると思っています」。

赤ちゃんの糖分の取り過ぎに注意

取材した春コースの2回目には、10組ほどの母子が参加。教室では、毎回冒頭に約20分間のミニ講義があります。この日は、生活習慣病を防ぐため、糖分の取り過ぎに注意する講義です。

清涼飲料水の糖分を説明する秋永先生(左から2番目)



料理作りに励むお母さんたち

幼いころから正しい食習慣を!



荒牧管理栄養士

栄養士からの一言

●三つ子の魂百まで

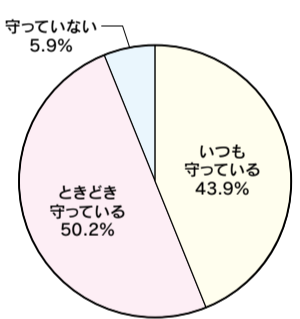
幼いころ身に付けた習慣は、年を取っても変わらないといわれます。食習慣・食生活も同じで、幼いころ身に付けたものが基礎になります。

食事内容や栄養バランス、味付け、食事のマナーはもちろん、家族そろって楽しく食べた経験は、子どもにとって将来の家庭のイメージにつながります。

市内の小・中学生の食事のマナーについて調査した結果、グラフ1のように「守っている」割合が高く、家庭や学校などでしっかりとマナーを教わっていることが分かります。

グラフ1

マナーを守って食べている小・中学生の割合



(H20市民アンケート結果から)

●料理が苦手な人、集まれ!

働く女性が増えている中、料理が苦手なお母さんは珍しくありません。特に、離乳食開始後に「赤ちゃんが食べてくれない」と離乳食作りを負担に感じて、料理への苦手意識がさらに高まってしまっている方もいます。

市では4カ月健診時に、栄養士が離乳食の考え方や赤ちゃんが一番最初に食べる10倍がゆの作り方を紹介し、お母さんに実際に試食してもらっています。

もう少しゆっくり、そして具体的に習いたいという人には「赤ちゃん一家のごはん作り教室」がおすすめです。

【赤ちゃん一家のごはん作り教室2011秋コース】

- 日程 9月2日(金)、同9日(金)、同30日(金)、10月7日(金)
- 時間 いずれも10:00~12:30
- 参加費 1,600円(4回分) ●託児 1人300円/回
- 申込方法 8月21日(日)必着で、①住所②氏名③電話番号④子ども全員の年齢(月齢)⑤託児の有無(有の場合は子どもの氏名、年齢、性別)を明記して、むなかた食育クラブ(秋永)へ次のいずれかの方法で申し込む
- ▽FAX(35)1714
- ▽Eメール yukoaki@fukuoka-edu.ac.jp

「赤ちゃんの糖分の取り過ぎは、おなかがいっぱいになって食事が進まなくなったり、甘いものが好きな癖をつけることになったりします。もちろん歯にも良くありませんよね」。同じ量の水にそれぞれの量の砂糖を加えて全員で試飲します。私も思わず「うわあ、甘過ぎる!」と叫びました。清涼飲料水などは、酸味や炭酸で甘味を感じにくく加工され、飲みやすくなっています。

素材の味を生かした料理が一番

今日の献立は、白ご飯、具だくさんのすまし汁、魚の煮付け、わかめ

ときゅうりの酢の物、シンプル茶わん蒸しの5品です。お母さんたちを赤ちゃんの年齢別に班分けします。これは、年齢によって料理の軟らかさや取り合わせなどが微妙に異なるからです。

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

「赤ちゃん用は味付けしないのが原則です。悪い癖をつけないように素材の持ち味を生かすのが一番です」と花田さん(東郷)も「小さいころから薄味を心がけて育てていけば、濃い味を知らなくても良いと思います」。中島奈美さん(東郷)も「最初は味を知らないから、味ってこんなものかと思って

おいしそうに離乳食を口にほおぼる赤ちゃん

舞台裏

東郷小学校の子どもたちが田熊山笠に参加するというところで取材に行きました。天気は快晴、気温も上がり。山笠の担ぎ手の熱気もムンムン。そんな中、子どもたちは汗びっしょりになりながらも、どの顔も満足そう。やり遂げたという達成感に満ちあふれた子どもたちの姿がとて頼もしく見えました。(う)

暑中お見舞い申し上げます。節電を今まで以上に意識する今年の夏、暑さ対策にいろいろ工夫している人も多いと思います。「元気のツボ」で紹介した「うちわ」を使った運動は、夏的情绪を感じながら手軽に熱中症予防ができるエコ運動。私も「うちわ」運動を実行して、健康に夏を乗り越えたいと思います。(み)

中国少年野球チームを指導する豊岡さん。普段は「好青年」という言葉がピッタリの人柄。しかし、試合中は中国語が分からない私でも分かるほど、子どもたちを厳しく指導する。「僕も礼儀やマナーを野球に教えてもらいました。中国の子どもたちも野球を通じて成長してくれば...」子どもたちと一緒にまた宗像で会いましょう。(あ)