

活動概要

「子育てママの食育講座」は、西宮市との協働事業に採択された食育講座。市内在住の乳幼児を持つ子育て世代の保護者を対象とし、食育の知識だけではなく、母親同士のコミュニケーションがはかれる場を提供します。調理実習付きの講座の他に、デモンストレーションと試食がついたミニ講座もあります。

活動内容

活動・研究・委託テーマ	西宮市協働事業 子育てママの食育講座
対象となる地域・企業等	(参加対象) 子育て中の保護者 (連携先) 西宮市保健所
活動学生(ゼミ・学年等)	なし
連携時期	2011年～2014年
学外への広報方法	市政ニュース、チラシ、ポスター
連携内容	<p>西宮市との連携により、託児ボランティアの手配や参加者募集のための広報が容易となりました。年3～4回の講座を、毎回違った食育先生を講師に迎え、離乳期のお子様の食事メニューの提案をしました。新米ママさんの食のお悩みにこたえるため、献立に工夫をしています。</p> <p>講座テーマ 2011年 ヘルシーな食卓から育む元気な子ども 2012年 野菜をおいしく上手に食べよう 2013年 伝統食から学ぶ健康の知恵 2014年 現役ママの栄養いっぱい！愛情レシピ</p>
成果	<p>年3～4回講座を実施し、4年間で189名が参加しました。2014年はワンコインで参加できるミニ食育講座も開催。講座を通して、母親同士のコミュニケーションがはかれたことは、孤独になりがちなこの時期のお母さんにとって、お友達を作る良い機会にもなっていました。</p>

研究者・研究グループからの「ひとこと」

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)



講師も子育てママの食育先生！

♪参加者の声
 お子さんを預けられたので
 久しぶりにゆっくり楽しく学べたと
 託児も好評でした。