




平成 29 年度 奈良市食育つながるネット参加団体 取組報告

団体名	奈良友の会			
取組み名称	2017年度 にこにこ子育て広場			
実施主体	奈良友の会 にこにこ子育て広場係			
実施日または期間	2017年4月～10月	対象	乳幼児をもつ母	
奈良市食育推進計画における6つの目標・その他の目標(該当に○を)	(○) バランスのとれた規則正しい食生活	() 安全な食を選ぶ力を身につける		
	(○) 朝食での野菜摂取	() 地域の食文化を学び次世代に伝える		
	(○) 若い世代の朝食摂取	() 食に対する感謝の気持ち		
	(○) その他(子どもが食べやすいごはん)			
内容	2017年度 にこにこ子育て広場 会場：はぐくみセンター 毎回ふれあい遊びの歌や手遊びから始まり、幼い子どもたちもお母さんたちも和やかな雰囲気の中羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」を読書し、感想や子育ての悩みやその日のテーマについて話し合います。こんなことで困っていると の声に、私はこうしてるなどの声が出て楽しい集まりです。 子どもの生活に大事な「はやね、はやおき、四回食」が身につくようにと学びあっています。 次回：2月15日(木) 内容：時間の使い方は命の使い方 食事時間を守るためにどうしてる？			
	4月20日	6月15日	9月21日	10月19日
	大人3人 子ども3人	大人8人 子ども9人	大人9人 子ども10人	大人5人 子ども5人
	読書 「自然の指示」	「習慣はいかに 幼児を支配するか」	「子どもと規律」	「自信をもって 導くこと」
	内容 おきる・ねる・たべる どうしてますか？	朝を気持ちよく	頑張りすぎない 食事作り 食欲のない時	「何をどれだけ 食べたらいいの？」
	展示 「成長にあわせて こんな野菜食べてい ますか」赤・白・緑・ 黄色の野菜 軽食展示 作っておくと便利 中華ちまき	朝食に向く一品 モーニングチキン ピクルス、人参オリエ ンタルその他 軽食展示 豆腐でつくる白玉で フルーツ白玉	簡単に作れる、色々使 える、うれしい一品 *みそ鶏そぼろ 軽食展示 ころころおにぎり 鮭・きなこ・ひじき他	3才児の目安の量 3才児の一日の献立
				
				

平成 29 年度 奈良市食育つながるネット参加団体 取組報告

団体名	奈良友の会			
取組み名称	2017年度 にこにこ子育て広場			
実施主体	奈良友の会 にこにこ子育て広場係			
実施日または期間	2018年1月～2月	対象	乳幼児をもつ母	
奈良市食育推進計画における6つの目標・その他の目標(該当に○を)	(○) バランスのとれた規則正しい食生活	() 安全な食を選ぶ力を身につける		
	(○) 朝食での野菜摂取	() 地域の食文化を学び次世代に伝える		
	(○) 若い世代の朝食摂取	() 食に対する感謝の気持ち		
	(○) その他(子どもが食べやすいごはん)			
内容	2017年度 にこにこ子育て広場 会場：はぐくみセンター 毎回ふれあい遊びの歌や手遊びから始まり、幼い子どもたちもお母さんたちも和やかな雰囲気の中羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」を読書し、感想や子育ての悩みやその日のテーマについて話し合います。こんなことで困っているとの声に、私はこうしてるなどの声が出て楽しい集まりです。 子どもの生活に大事な「はやね、はやおき、四回食」が身につくようにと学びあっています。 次回：4月19日(木) 10時～ はぐくみセンターで行います			
	1月18日(木)	2月15日(木)		
	大人6人 子ども7人	大人5人 子ども8人		
	読書と感想 「言うと同時にやること」羽仁もと子選集	読書と感想 「最も楽しい事業」羽仁もと子選集		
	話し合い 子どもが食べたいときに食事ができていない みんなどうしてる？ 呼びかけ 「はやね、はやおき、四回食」パネルから	話し合い ほっとする時間を作ろう みんなどうしてる 聞きたいこと、聞いてほしいこと 呼びかけ 「はやね、はやおき、四回食」パネルから		
	展示「おやつも1回の食事」 甘いものや、袋菓子より、芋や豆、乳製品を使って軽食を作ろう。 さつま芋の茶巾、大根ポタージュ、マカロニチーズ、マカロニのきなこまぶし、水きりヨーグルト、りんごジャム、ライスボール	展示「保温調理をしてみよう」 鶏と根菜の炒め煮・モーニングチキン・野菜ポタージュ・大きな肉団子と白菜の煮物・かぼちゃケーキ・まる茹で野菜		
				
	りんごジャム 水きりヨーグルト	さつま芋茶巾 マカロニきなこまぶし マカロニチーズ	四色おにぎり 大根ポタージュ	
				
	「毎日忙しいけれど、子育て中の今が最も楽しい、今しかない時期って、知って、今を大切にしよう、って思いました。」			