

奈良市食育つながるネット参加団体 取り組み事例報告

団体名	奈良友の会					
取り組み名称	2016年度 にこにこ子育て広場					
実施主体	奈良友の会 子ども部					
実施日・期間	2016年度	対象	乳幼児を持つ母			
奈良市食育推進 計画における6 つの目標・その他 の目標	(○) 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(子どもを待たせず、手軽にできる食事作りの工夫)					
内容	2016年度 にこにこ子育て広場					
	<p>願い： 幼い子を持つ若い母の手助けとなり、学びの場となるようにと「はやね・はやおき・四回食」の生活リズムや食べる事を基本姿勢に据えた「にこにこ子育て広場」を開催する。羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」から読書の感想など聞き合っている中で、今、子育てをしている人の声を聞く事に重きをおいて、参加者全員がどこかで話す機会を持つようにしている。また展示では毎回子どもが食べやすい一品や、待たせない工夫を取り上げ、母自身が気持ちの良い生活に向かって、自分で考えるきっかけ作りになるようにと願っている。</p> <p>年間方針： 常設の会場を奈良市ボランティアインフォメーションセンターはぐくみとする。内容は、「はやね・はやおき・四回食」の生活リズムの大切さを伝えられるように、毎回のテーマを(大切にしたい生活リズム・家族で囲む食卓・頑張りすぎない食事作り・時間の使い方・予定生活・ワンポイント家事など)から決めて食品やパネルの展示を見ながら話し合う参加型にする。</p>					
		4月20日	6月16日	9月15日	1月19日	2月16日
	会場	はぐくみセンター				
	参加	大人 50 子ども 37	大人 4 子ども 4	大人 5 子ども 5	大人 5 子ども 5	大人 9 子ども 9
	読書	自然の指示	子どもと規律	習慣はいかに幼児を支配するか	言うと同時に 行うこと	最も楽しい事業
	内容	おきる・ねる・たべる どうしていますか?	頑張りすぎない 食事作り	「何をどれだけ 食べたらいいの?」	おやつも1回の 食事	機嫌のよくなる 生活リズム
	軽食 展示	オレンジゼリー、 かぼちゃプリン、 ころころおにぎり ポテトのオーブン 焼き、簡単大 学芋	混ぜて焼くだけ ショートブレッド (3種)	食欲のない時の 工夫 ヴィシソワーズ ひじきのふりかけ パンプディング 他	満点ごはん 芋もち(3色) 大根餅 ミルク寒天	茹で野菜(数種)、 白いんげんのス ープ、鶏そぼろを 使っておにぎり、 焼き肉のたれを 使って、シュテン ゲル
						