

# 幼児ごはん

市外の方もお申込みいただけるようになりました！

# コロナ禍で考える

お家時間が増えたけど…

# うち しょく 家食のヒント

栄養バランスって  
むずかしい。

全 2 回

2/17・24

いずれも 木曜日 10:00～11:30

おやつ



食事



家での食事が  
マンネリ化しちゃう…

幼児食の考え方は、1～2歳は離乳食の延長と考え、ゆっくりと大人の食事に近づけていきます。運動量も増すことから多くのエネルギー、栄養素を必要としますが、自己主張や社会性の芽生えから、遊び食べ、好き嫌い、ばっかり食べ等の行動が起こりやすく、保護者の食べない悩みが尽きないものです。

幼児期は、楽しい食生活や発達に合わせた豊かな経験の中で食環境を整え、自立に向けた基本的な生活習慣を身につけるための援助が大切です。この講座では、新型コロナウイルスが子どもたちに与えた影響、家での食事のあり方、おやつの大切さについて学びます。Q&Aから悩みを解消していきましょう♪



管理栄養士  
太田 百合子氏

### 講師プロフィール：

「こどもの城」小児保健クリニックを経て、現在は大学などの非常勤講師、指導者や保護者向け講習会講師、NHK子育て番組出演や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会の栄養委員や学校保健委員を担当。東京都小児保健協会理事、日本食育学会代議員。研究テーマは小児肥満、離乳食、幼児食。

- ◆ 会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6 階 生涯学習センター610大会議室
- ◆ 対象：未就学児までのお子さまを持つ保護者
- ◆ 定員：先着20名
- ◆ 参加費：500円(全2回分)  
※初回にお支払いください。返金はできません。
- ◆ 保育：ひとり500円/回【若干名。1歳以上未就学児まで】  
※講座申込と同時に要予約。2/9(水)まで、または定員になり次第〆切。
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 申込：申込受付中  
お電話または6階生涯学習センター窓口へ



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

■アクセス■  
小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

■ホームページ■  
<https://yamato-bunka.jp>



～大和市生涯学習センターからのお知らせ～  
メールマガジンを発行をしています。  
QRの申込フォームから是非ご登録ください。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

お申込・お問合せ 大和市生涯学習センター 046-261-0491