

「あおもり家庭教育アドバイザースキルアップ講座 第1回」

令和4年7月24日（日）県総合社会教育センターより配信

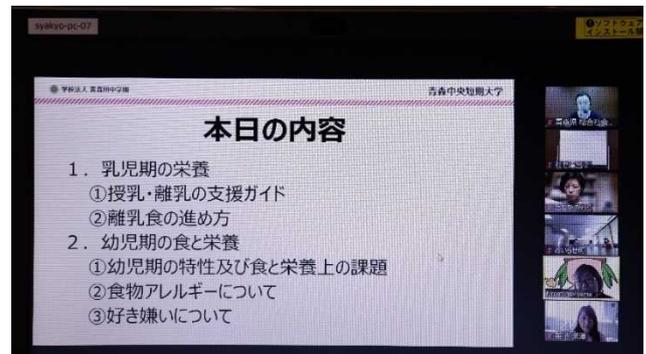
1 趣旨

地域における家庭教育支援体制を整備するため、家庭教育支援者としての理論学習や心構えを学ぶ講座を開催するとともに、そこで養成した人財を「あおもり親楽プログラム」（詳細はこちらへ）を使う研修会等に派遣する。

2 内容

【講義】「離乳食及び幼児期の食と栄養」
 講師 青森中央短期大学 食物栄養学科
 准教授 森山 洋美 氏

【演習】「あおもり親楽プログラム」
 進行役 あおもり家庭教育アドバイザー
 工藤 清子 氏



3 講義要旨

- 厚生労働省から「授乳・離乳の支援ガイド」が発表されており、妊産婦や子どもに関わる多機関、多職種の従事者が授乳及び離乳に関する基本的事項を共有し一貫した支援を推進している。
- 離乳支援の基本的な考え方
 - ①子どもに対して：強要しない、食べる楽しさを体験させる（子どもの成長や発達に合わせて）
 - ②母親に対して：育児に自信を持たせる 健やかな親子関係の形成
- 幼児期は、満1歳から小学入学までの約5年間。発育は緩やかであるが、発達が著しく、生活習慣の確立期である。
- 幼児期の食生活の特徴として、咀嚼の学習（反射ではなく学習することで獲得）と食習慣の確立がある。この時期に、この二つをしっかりと身につけることが大切。
- 幼児期の食及び栄養上の課題として、①食欲不振、②好き嫌いと偏食、③遊びたべ、④むらぐい、⑤よく噛まない等がある。子どもの成長に合わせて食べ方の指導し、決して強要せず、食事が楽しくなるように心がけることが大切である。

4 アンケート結果から

受講結果に満足	100%	どちらかと言えば満足	0%
どちらかと言えば不満	0%	不満	0%

- 森山先生のお話は具体的な解説も交えながら、発達段階の流れに合わせてお話して下さったので、大変分かりやすく勉強になりました。乳幼児期のお子さんをもつお母さんが今日の講義を聞いたら、離乳食作りも前向きに取り組むことが出来るのではないかと感じました
- 今日の講習を聞き、「月齢や発達の目安、母乳やミルクから幼児食に移行することの意味」や「栄養摂取だけではなく、様々な分野の発達に影響する幼児期の食事」について詳しく学ぶことができました。
- 様々な年齢層、経験をお持ちの方々のお話をお聞きし、改めて気づきや後押しとなり、元気をもらえました。
- 進行の仕方についてとても参考になりました。ファシリテーターの工藤清子さん、ありがとうございました。とても温かい素敵な時間でした。

講義では、発達段階に合わせた離乳の仕方や幼児期の食と栄養の課題や問題について学び、演習では、改訂になった「あおもり親楽プログラム中・高校生編2」について、進行の仕方やプログラムの内容の理解を

更に深めていただく機会になりました。