

「あおもり家庭教育アドバイザー養成講座 第5回」

下北地区：令和5年10月 3日（火）下北文化会館 受講者 9名

中南地区：令和5年10月19日（木）弘前市総合学習センター8名

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、そこで養成した人材を「あおもり親楽プログラム」を使う研修会等に派遣する。

2 内 容

【講義】「今、親が悩むこと～食育～」

講師 柴田学園大学生生活創生学部フードマネジメント学科
准教授 今村 麻里子 氏

【演習】「あおもり親楽プログラムⅢ」

進行 県総合社会教育センター職員



3 講義要旨

- ・青森県の現状として、働き世代の食生活を調査すると、エネルギー不足、食塩の過剰摂取、食事量の不足、食物繊維不足、カルシウム不足、ビタミンC不足が課題として挙げられる。
- ・子どもの頃から食べ慣れた味（おふくろの味）においしさを感じるのは、小さい頃からの積み重ねで、嗜好品は後天的なもので遺伝はしない。子どもの時からの「食育」が大切となる。
- ・子どもの好き嫌いの向き合い方として、ネガティブな発言に気をつけ、「生まれつきの好き嫌い」（味覚・食感・見た目・トラウマ・食べる工程等）を理解することが大切である。
- ・今日の食事は、20年後・30年後の自分を作る。今日の食事に心を配り、健康で豊かな未来を築いていこう。

4 アンケートから

- ・自分は、地区の保健協力員をやっているのですが、ある程度食について知っているつもりでしたが、今村先生のお話を聞き、改めて親の目線、子どもの目線で食について考えることができ、大変有意義でした。
- ・最近のデータや学生の様子を交えながらの講義は、とても興味深かったです。勉強になりました。
- ・体が資本と昔から言いますが、今回の講義で改めて実感しました。体の中から健康になる方法を教わりました。ありがとうございました。
- ・物価高で、なかなか食にお金をかけられないのですが、子どもが20年後を生き生きと過ごすためにも、今工夫して食にお金をかけていかなければと思いました。
- ・食について、改めて考えさせられました。食育について各家庭でいろいろな考え方があつた時代なので、相手を否定せずコミュニケーションをとりながら一緒に関わっていくことが大切だと思いました。

親世代の食事が子どもの発育に直結すること、栄養についての正しい知識を知ることで毎日の食事が変わり、豊かな生活を送ることができる、食の大切さを改めて感じる事ができた講座となりました。