


## 泉野・元町・駅西福祉健康センター

目的及び テーマ	<p>しっかり食べよう教室 ～離乳食完了期コース～</p> <p>乳幼児の保護者に「離乳食～幼児食」「生活リズム」についての理解を深める機会を提供する。また育児についての悩みが多い保護者への育児不安軽減を図る。</p>
対象及び 参加人数	<p>市内在住の乳幼児（11ヶ月～1歳3か月）の保護者 30人</p>
実施日	<p>平成27年11月9日（月） 13:30～15:30</p>
実施主体	<p>金沢市</p>
会場	<p>駅西福祉健康センター 1階 健康教育室</p>
スタッフ	<p>管理栄養士、保健師、保育担当者（金沢市シルバー人材センター）</p>
内容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講話 「生活リズムの大切さ」保健師 「離乳食完了から幼児食へ」管理栄養士</li> <li>・ グループワーク</li> <li>・ 個別相談 「母乳やミルクの量」など</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>手づかみ しやすい形の ものを。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>試食メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 軟飯（ひじきふりかけ）</li> <li>・ 太きゅうりのあんかけ</li> <li>・ 手作りソーセージ</li> </ul> </div> 
成果	<p>教室終了後アンケートでは、「参考になった。」「実際に試食して、味付けや固さなどがわかった。」「家でも作ってみます。」「同じ月齢のママ達と話ができてよかった。」などの意見があり、食事や生活リズムについての知識や悩みの共有が出来たと思われる。</p>
今後の課題 感想等	<p>しっかり食べよう教室は市内3センターで乳幼児の月齢に応じて3コース設定されているが、コースにより、参加人数に差があるので、今後は状況に応じたコースの組み立てが必要。</p>