

## 【第3回ファミサポ講習会】

日 時 令和5年 9月 25日(月) 10時～11時30分  
場 所 保健センター和室・調理室  
講 師 保健センター光井栄養士・子育て支援課松田栄養士  
テーマ 子どもの栄養と食生活 ～よく噛んでおいしく食べよう～

### 講習会の内容

- ① 講話「よく噛んで食べるといいことがいっぱい」：講師：保健センター 光井栄養士
  - ・かむかむガムチェック（60回噛み、出る唾液や噛む力でガムの色が変わり効果判定できる）を使い、一人一人の噛む力等をチェック ※大人も子どもも全員実施。
  - ・唾液の効果について <お口の周りの筋肉トレーニング（実技）>
    - ① たこちゅ～ダンベル ② 黒ひげペロリ
  - ・本日の調理品「グミ」の歴史や効果について
- ② 献立紹介／子育て支援課 松田栄養士 ・レシピに沿ってポイントや効果を説明
- ③ 調理実習 ①煮干しのチーズあめからめ ②お手軽グミ ③ こんにゃくチップス
- ④ 実食 ⑤ 質疑応答・意見交換

### 参加者の感想

- ・かむことの大切さがわかってよかったです ・子どもと一緒に楽しめてよかったです
- ・とても簡単にできたので家でも作ろうと思います ・実際に作ってみてよかった
- ・家で作って他の子どもたちにも食べさせたい

