

石垣市家庭教育支援チーム広報紙

希(き)杜(ず)南(な)

希：希望に満ちた家庭
杜：島を守る緑豊かな杜（神聖な森）
南：南ぬ島（ぱいぬしま）石垣島

【発行目的】

- 支援チームの活動報告と家庭教育に関する
- 情報の提供を行い、青少年の健全育成に資する。

【連絡】

石垣市教育委員会（いきいき学び課）
 沖縄県石垣市美崎町16-6
 TEL 0980-83-0373
 FAX 0980-83-9251
 Eメール kyo-manabi@city.ishigaki.okinawa.jp



令和元年度食育講座

「食事が子どもの未来を変える！」～親が子どもにできること

期日：令和2年2月21日（金）・23日（日）

時間：13：00～16：00

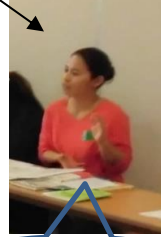
場所：石垣市健康福祉センター2階和室・調理室

一部 講話 「食事が子どもの未来を変える！」～親が子どもにできること～

講師：かりゆし病院 小児科医 川満 桐子



令和2年2月21日（金）講座光景



参加者と膝を交えて話す
素敵なドクター(講師)



令和2年2月23日（日）講座光景

桐子医師の講座内容

食事に
大切なこと

- 食事は食べること（食べ物 + 食べる行為 + 食べる場所）
 ※食べることは生きること、命を守ることです。
 ※袋物の食べ物に含まれるものは、添加物、食塩、砂糖、甘味料など。それは子どもの貧血やアレルギーの原因となり、感染症（免疫・病原体関係）に弱いからだとなる。
- 食べ物と病気は大きく関係します。

子どもの
からだ

- 大人と子どものからだの違い！
 ※成長に最重要な腸の割合が大きい。実に身長7倍あるのが子どもです。
 ※腸内環境を整え、免疫力をアップできる食事に取り組もう。
- 食べ物手作りの味噌汁とご飯にこそ命あり。



講話のキーワード

栄養・愛情・リズム・バランス
食べることは生きること
食べることは毎日のリズム

現代食の問題点（飽食時代の栄養失調）

生活習慣病の低年齢化や砂糖、食塩、加工食品の害、飽食栄養時代の失調がみえる。そこで日常の食事は最も大事ですが、おやつのある方も振り返ってみましょう！

おやつ方
や食事を
考える

- おやつはご褒美ではありません！ おにぎり、おイモで十分です。
 ※脳のための糖質やカラダづくりのためのタンパク質が必要です。
- 親が子どもにできること
 ① 食材の選び方・ひと手間を加える→結果、子どもの未来が変わる。
 ② 朝の栄養は、特に大切→良質の炭水化物とタンパク質（ご飯と味噌汁）
 ③ 食べ物の管理は親の役目→お菓子など出さなければいい。

—保育室の様子—



（職員は別室で）
今日は、じいちゃん



講師の教えを元に、早速作ってみよう！！

二部 調理実習 「10分調理！簡単優しい朝ごはん！」

講師：うみそら保育園
調理師 池間友里恵・広瀬佐知子

- メニュー
①タイプ別で作る 簡単 味噌汁！
②朝食にもおやつにも！”蒸しもの”
③うれしい常備菜 豆腐そぼろ
④ギルティーフリー♪ 豆腐ドーナツ



大試食会・・・おいしい！連発

■ 質問・詳細は：
いきいき学び課（喜久本）
TEL 83-0373