



～生きることは食ること～食育講演会を開催しました

11月14日月曜日、市役所で食育講演会を開催し、「時短料理で広がるバランスレシピ」と題して、「OH! バンデス須田家の食卓」でおなじみの須田順子さんからご講演いただきました。

「鶏肉と秋野菜のトマト煮込み」を、参加者の目の前で作りながら、「食」にまつわるお話を楽しく、分かりやすく伝えていただきました。「一日の食事量は逆三角形▽が理想で、朝はたっぷり。エネルギーを蓄えるために、朝食は好きなものをたっぷり食べても良いと考えたら、朝食が自由で楽しいものに思える」などの話は、朝食を抜きがちの方にも、朝食を食べるきっかけとしてのアドバイスになるのではないのでしょうか。

また、須田さん自身がお子さんの偏食に悩んでいた際に心がけていたことは、「子どものおなかを（しっかりと）空かせる」「子ども自身が育てた野菜を出す」「お手伝いをしてもらい、一緒に料理を作る」「一緒に買い物をして旬のものを知らせる」「味見当番をさせる」だったそうです。

子どもは、「自分がしたこと」「自分が選んだこと」だと、苦手食材でも食べやすくなる！とのこと。お話は、子育て中の悩みで多い「食」への良いヒントでした。五感をすべて使うのは「食べる」ことだけ！「食」の大切さと、簡単で作ってみたいと思えるレシピをたくさん披露していただき、参加者も大満足の食育講演会でした。



食育展 開催しました！

11月14日から18日まで、市役所ロビーでパネル展示、給食実物展示を行いました。今年のテーマは「みんなで食べよう！たっぷり野菜と朝ごはん」食育活動の紹介では、理研食品(株)や松島蒲鉾本舗に協力いただき、「食」にまつわる知識を紹介。骨密度や血管年齢を測定できるブースもあり、多くの市民で賑わいました。



保育所(園)保育展 開催しました！

今年のテーマは「えがおいっぱい☆たのしい子育て」。市内22カ所の保育所の様子等を10月25日から11月2日まで市役所ロビーでパネル展示しました。笠神保育所の年長さんはバスに乗って、志引保育所の子どもたちはお散歩がてら、先生と一緒に保育展の見学に来てくれました！



11月は食育を考えるクッキング

11月21日月曜日、すくっぴーひろばクッキングスタジオで、「すくっぴー親子DEクッキング」がありました。11月は食育月間。そこで、市の栄養士を講師に、日々の食事づくりのヒントになる簡単な料理を親子で一緒に作りました。「手作りふりかけのおにぎり、冬野菜のあったかスープ、さつまいものくるくる春巻き」の3品をつくり、子どもたちが「切る、ちぎる、混ぜる」などの作業を担当。

「子どもも簡単にお手伝いできるように工夫がたくさんされていたので良かった。」「子どもでもいろんなことができるんだとびっくりしました。家でもやらせてみたいです。」「さつまいものくるくる春巻きは(また)絶対作りたいです。朝食にばっちり。」といった感想が寄せられました。真剣に料理に取り組む我が子を、とてもうれしそうに見ているママたちの笑顔も印象的でした。

パパと遊ぼう

開催しました!



11月20日日曜日、すくっぴーひろばで、「パパと遊ぼう」が開催されました。11組の親子が参加してくれました。パパならではの、身体を使ったダイナミックな遊びに、子どもたちは大歓声を上げていました。「家での遊びの幅が広がった!」「久々に身体も動かせたとし、子どもも楽しんでいたので満足」など、パパも子どもとじっくり遊ぶ時間が持てて大満足の様子でした。恒例の?パパ同士のフリートークも盛り上がったようですよ。



小児科医師によるDV予防啓発講座

11月16日水曜日、市役所で被災地におけるDV予防啓発講座「小児科からみた児童虐待防止・DV・発達障害」と題し、黒川病院小児科医師の岩城利充先生から、ご講演いただきました。

83人の市民や支援者などが参加。会場は満員でした。

小児科医師の立場から、虐待としつけの違い、虐待を受けた子どもに見られる影響などを様々な資料を基にお話いただき、だからこそ、虐待を防ぐ重要性が、熱く語られました。



子育てコンシェルジュの木下です。皆さんの子育てを応援します!

子育てコンシェルジュなんでも相談始めました!

毎月1回、木下子育てコンシェルジュが「子育て」に関することについて、なんでも相談を受け付けます。第1回目の11月17日木曜日は、離乳食や卒乳などについて、6件の相談がありました。次回相談日は、12月19日月曜日です。予約優先です。

普段は相談しにくい子育ての悩みなど、じっくり、子育てコンシェルジュに相談できる機会です。ぜひ、ご活用ください。

※子育てコンシェルジュはすくっぴーひろばに常駐していますので、相談日以外にも、気軽に相談可能です。

子育てのモヤモヤした悩みなど、子育てコンシェルジュに相談して、一緒に解決の糸口を探っていきましょう!

そだつ
soda+

soda+(そだつ)は、「多賀城で楽しく育つ」ための、子育て世代応援のための情報誌です。子育てママやパパ達と一緒に作り上げます。
soda+は、「soda(育つ)と「t(多賀城のt)を掛け合わせた言葉です。子どもが育つ、大人が育つ、だから、まちが育つ…をコンセプトに、これからも、素敵な情報発信をしていきます!