

## 出前講座用フォーマット

分野：「健康」

テーマ：子どもと食事

職・氏名：看護学科 講師 鉾原直美

### ◆概要：

子どもの健やかな成長・発達のために栄養は欠かせないものであり、将来的には子どもが自分自身で「食」を選択する力が必要となります。子育て中のお母さんだけでなく、子どもたちにも聞いてほしい「食」のお話です。

### ◆内容：

子育て中のお母さんや幼児・学童を対象に「食」に関するお話をします。

1. どう違う？元気な子と元気がでない子。  
絵本を見て、「食」の大切さについてみんなで考えましょう。
2. 栄養素のお話  
たんぱく質・糖・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維。健康に欠かせない栄養。ひとつひとつの栄養素の役割について紹介します。
3. 今の日本の栄養に関する問題  
現在日本が抱える健康問題から改めて「食」の大切さを考えます。子どもを取り巻く社会問題も実は「食」と関連しているのかも・・・。
4. おうちでできる簡単レシピ  
子どもや家族に食べてほしい健やかメニューの簡単レシピを紹介します。

### ◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・

10月～1月(後期)・・・ 12月・1月・3月

- (1) 専門分野… 小児看護学
- (2) 主な担当科目… 小児看護援助論
- (3) 一言メッセージ…

今の社会は食材が豊富であるだけに、子どもにどのような食事を与えればいいのか子育て中のお母さんにとっては最大の関心事であると思います。そのような悩みを少しでも解決する手がかりとなれば幸いです。また、子どもたちにも「食」の大切さを伝えていきたいと考えています。