

## 保健相談所食育事業「1 歳からの食事講習会」について

### 1 目的

離乳が完了し、家族と一緒にの食事が始まりだす機会を捉え、実物の食材を活用して、子どもだけでなく、家族の健康的な食生活が実践できるような支援を目的としている。

### 2 事業内容

1 歳児子育て相談（令和 6 年度より身体計測・歯科相談・および集団・個別相談へ事業拡充）と同時開催。1 歳からの食事についての講習会と実物食材を活用したデモンストレーションおよび個別相談を実施している。

#### ① 1 歳からの食事講習会

家族の食事が始まる機会に、生活リズムや健康的な食事の基本を伝え、1 歳くらいの子どもの姿で多く質問がある、食事の配慮の仕方、自分で食べる意欲の促し方等を伝え、保護者の疑問を解消させる。

#### ② デモンストレーション

親子で食べられる簡単レシピなど 1 歳児と一緒に食べられる料理の紹介

#### ③ 配布資料

・「1 歳ごろのお子さんがある家庭の食事～うちのごはんはおいしいね～」  
リーフレット

### 3 実績（6 所合算）

参加者数

令和 5 年度 72 回（月 1 回× 6 所）

延べ参加者数 1037 組（家族数）

### 4 今後の課題

1 歳児子育て相談の事業拡充に伴い、1 歳からの食事講習会の時間確保、実施方法の検討が必要である。