



保健センターと食育

保健センターでは、皆さんが生活スタイルや年齢に合った食育を学べるよう、様々な教室や相談を行っています。

◆わくわく離乳食スクール

2か月に1回、離乳食のすすめ方についての話、試食などを行っています。

赤ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒でも参加できます。



参加者の声

「食育という言葉を知りなかつたけど、詳しく説明があつて、わかりやすかつたです。離乳食の試食では、今まで想像もしなかつたような組み合わせでも、とってもおいしかつたので、これからのメニューに取り入れていきたいと思つています」(富永さん)



左 大野 央^{なかに}さん、 央^{ひろか}楓^かちゃん(7か月)
右 富永 茜^{あかね}さん、 翔^{しょう}誠^まくん(6か月)

「離乳食を本で勉強していますが、写真があつても分かりづらかつたりします。今回参加して、目の前で見ながら離乳食について教えてもらえたので良かつたです。離乳食は、子どもに食事を慣れさせるためだけだと思つていたので、もっとたくさんの方の目的があつて、食生活だけに限らず、保護者の心構えを教えてもらえた気がします」(大野さん)

◆栄養改善リーダー養成講座

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、全国で22万人の食生活改善推進員の皆さんが活動しています。

松前町でも、現在13のグループ、約240名の皆さんが、各地区で栄養だけでなく、健康づくり全般を推進する活動を展開しています。

そして、保健センターで毎月実施している「栄養改善リーダー養成講座」で、各地区のグループリーダー22名に、料理や健康についての講習会を実施し、学んだ事を今



度はそのリーダーが先生となつて、公民館・集会所などで、各地区の会員へ広めています。今後、国の食育基本計画の中で位置づけられている「食育アドバイザー」として活躍が期待されています。