

何をどうたべたらいいの？

身体だけじゃない 心を育む食事のはなし



待ったなし!の毎日の子育て、
よく頑張っていらっしゃること
と思います。中でも「食事づくり」は
本当に大変!しっかり食べさせなくちゃ!
そう思えば思うほど苦しくなることは

ありませんか?子育て中の食事について、ちょっとしたコツや、大切にしたいポイントについて楽しく学ぶことができます。また、参加者さん同士の情報交換(フリートーキング)で活きた学びや気づきになります。講座の終わりには、今よりほんの少しでも肩の力を抜いて食事づくりを楽しめるような気持ちになれることでしょう。



日時:令和5年8月4日(金) 15:00~16:30

場所:正光寺保育園北浦和園

申込方法:048-711-8392 電話にて受付します

対象者:0~2歳児の保護者(保育あり)

講座内容

- ・「たべる」ということ
- ・こどもにとっての「食事」
- ・身体作りだけじゃない心を育む食事の選び方、摂り方
- ・子どもの性格と「食」の関係について
- ・一問一答(事前アンケートより)
- ・となりのテーブル事情フリートーキング

講師紹介 : 飯塚結花

特定非営利活動法人れでいばーど代表理事
三芳おなかま子ども食堂 代表
三芳おなかま農縁(のうえん) 代表
埼玉県子どもの居場所づくりアドバイザー
一男一女の母、食育を含む育児講座やワーク
ショップ等講師を務める。
16年公立園の保育士
として従事ののち、子ども
とその家族や地域を支える
活動を継続している。

