

家庭教育研修会を開催しました

# 三好商業振興株式会社

今回の職場内家庭教育研修会は、みよし市の大型ショッピングセンター「アイ・モール」の運営を行っている、三好商業振興株式会社主催「アイ・モール専門店会 家庭教育研修会」として実施していただきました。

日時：平成29年2月15日（水）午後2時～

会場：アイ・モール三好 研修室にて

主催：アイモール専門店会 家庭教育研修会

講師：愛知みずほ大学短期大学部 教授 上原正子氏

演題：『今、子どもに必要な食環境は？』



笑顔が絶えない講師の上原先生

講師は、愛知みずほ大学短期大学部教授 上原正子先生です。先生は海部地区で長く栄養職員として経験を積み、県教育委員会健康学習課勤務を経て大学にて教鞭をとってみえる「食のスペシャリスト」です。会場にはアイ・モール三好店内にて営業してみえる専門店の従業員と事務局の皆さんが、勤務の合間をぬって参加してくださいました。

講演テーマはもちろん食に関するもので、「今、子どもに必要な食環境は？」と題しての講演に、食体験も取り入れ、充実した1時間30分でした。

食事の場で身につけていく心の成長や他者理解の減少を心配する現状把握から講演はスタート。味覚についての話では、新しいものに対する新奇恐怖という概念を聞き、食の経験、学習、記憶による味覚の変化に、参加者が大きくうなずく場面も。さらに、朝食の大切さをいろいろな習慣からも伝えていただきました。先生に準備していただいた材料で、簡単に作った「スポーツドリンク」に舌鼓を打ちながらの楽しい研修会でした。参加者の皆さんが、今日学んだ食事のバランスをとるコツを活用して、健康家族を目指した楽しい食卓を囲まれることを願いながら、会場を後にしました。



進行担当の事務局 柴田氏



## 参加された方々の感想より

- 「夕食は一緒に・・・」を基本にやっていたら、いつの間に午後8時30分から9時ごろの食事になっており駄目だなーと思いつつリズムが夜型になっていたことを、今日より見直し、元気な体づくりをしていきます。スポーツドリンクを作り、甘味分の取りすぎにハッとしました。夕食重視から朝食重視に変えていこうと決めました。ありがとうございました。
- 実際に食べてみて、しょっぱさや甘さなど、普段あまり味わっていませんでしたが、塩分を控えなければと思いました。また、朝ご飯も、もっといっぱい子どもに用意しようと思いました。食にもっと気をつけようと改めて思いました。ありがとうございました。
- 体にいいものを見極めることが大切であることを教えていただきました。体験ができてよかったです。