

# 令和5年度有明・山鹿地域事業部 合同研修会 及び有明地域事業部活動報告会 Web 研修開催(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 有明・山鹿地域事業部

日 時 令和5年5月20日(土) 14:00~16:30

会 場 名 ZOOMによるオンライン開催

## ◇『乳幼児期の食事と栄養 ～食育を楽しく～』

講師： けんこうアド 代表 松下みゆき 先生

ZOOMによるオンラインでの開催となりました。有明・山鹿管内の幼稚園、保育園の給食担当者様、県立大学、尚絅大学の学生さんにも参加を呼びかけました。会員53名(有明26、山鹿8、その他19)、会員外7名、学生3名の計63名の参加となりました。

松下みゆき先生は、管理栄養士、保育士、熊本地域糖尿病療養指導士、日本栄養士会認定管理栄養士等の資格をお持ちで、現在、一事業主として個人で活動をされています。

子どもは誕生時から身長、体重、胃袋等、数年で数倍となりめまぐるしく成長します。発育は20歳を100%とした場合、6歳までの間に80%も発達、発育する部分もあるそうで、それを支える栄養が重要であることが理解できました。

乳幼児検診においては、身体発育状況、栄養状態など測定、聞き取り、確認にて、母親(保護者)に対してわかりやすい言葉、ゆっくりな口調で話し、ひとりひとりに合わせた助言が成されています。

食物アレルギーについては、2025年4月1日より特定原材料にくるみが加わるとのこと。給食現場ではいろいろな工夫を行い誤配、誤食の発生予防に努めているとのことでした。

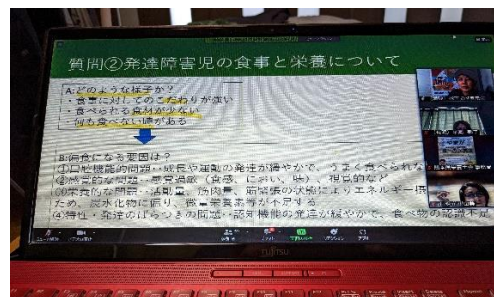
食育では、楽しく活動した事例を話されました。また、事前の質問にも詳しくお答えいただきました。

乳幼児期は心身ともに発達、発育する時期であり、それを支えるのは栄養であること、乳幼児期に食べた食事や受けた食育が、その後の食への考え方や生き方にも影響を及ぼすことを考えると、この時期の食事がいかに重要で尊いものであるのかを再認識しました。

ご講演いただきました松下先生、誠にありがとうございました。



オンラインでの受講



質疑応答