

## 「地域の農産物を活用し栄養バランスと 食物アレルギーに留意した子どもの食」の開催結果

平成31年2月20日（水）京田辺市立中央公民館において、子どもたちが食物アレルギーの有無に関わらず、地域の農産物を活用し、ごはんを中心に多様な副食を組み合わせる日本型食生活を実践するきっかけとなるよう、子育て世代等20名の参加により研修会を開催しました。

食と農のコンシェルジュ、栄養士でもある伴亜紀氏から、現場での経験に基づいた話題提供と、地域の農産物を使用したレシピの紹介、調理実演があり、後半の意見交換では、「乳以外でカルシウムや鉄分を摂取できる食品」、「食感や形状を工夫した調理」などについて積極的な質疑がありました。

### 記

- 話題提供「こどもの食事 栄養バランスと食物アレルギー」  
レシピ紹介、調理実演「高野豆腐の炊き込みご飯、大根もち」  
講師：食と農のコンシェルジュ Graine 代表 伴亜紀 氏

- 試食と意見交換

- 日時：平成31年2月20日（水）13時00分～15時00分
- 場所：京田辺市立中央公民館調理室
- 参加者：20名

#### 【アンケート集計結果】（5点満点）

- ・ 本日の内容はいかがでしたか
  - ① 講演と実演 平均4.9点
  - ② 意見交換 平均4.2点
  - ③ 学んだことを活かそうと思うか 平均4.6点

#### 【参加者のアンケートから】

- ・ 調理を見ながら試食もあり、五感で楽しみを感じました。同じ食べ物を「おいしいね」と一緒に食べられる環境づくりは大切ですね。
- ・ 楽しく、おいしく、ためになる講演ありがとうございます。食について見直すきっかけになりました。
- ・ 常にある食材でとてもおいしいレシピを教えてくださいましたので、すぐに作ろうと思います。
- ・ 身近に食物アレルギーの人はありませんが、今後相談を受けることがあれば、少しは相談にのってあげられると思います。



調理実演をしながら話題提供



子どもが食べやすい食感に仕上がる生地をやわらかさを参加者がへらで確認