


食育体験プログラム実践マニュアル（Ⅲ－２）

プログラム名	離乳期食育教室「離乳食実習」		所要時間	90分（打合せ等を除く）
目的	乳児期の好ましい栄養と食事の大切さへの理解促進			
対象	0歳児をもつ保護者及びその家族 その他の希望者	場所	調理室	
参加人数	10名	教材等	母子健康手帳，資料「だしのとり方」 プリント「とりわけ離乳食のポイント」	
スタッフ	食育担当者等3，保育士2			
事前準備	救急体制の確認・アレルギーの有無・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等				
15分 (10:00~10:15)	○打合せ及び調理の準備	食育担当者	・事前にアレルギー履歴についての聞き取り	
15分 (10:15~10:30)	○参加者受付	食育担当者	・離乳食実習の準備	
プログラム				
5分 (10:30~10:35)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	・同伴の乳幼児については託児施設ではなく，親も子も安心して参加できるように同室に確保	
15分 (10:35~10:50)	○母乳・ミルクと離乳食について ・母乳栄養と人工栄養 ・離乳 ・離乳の完了ってどういうこと？ ・離乳食の進め方の目安	食育担当者	・「母子健康手帳」の活用	
40分 (10:50~11:30)	○離乳食調理実習 ・だしのとり方 	食育担当者	・資料「だしのとり方」参照	
	・「離乳食」の実際 (おかゆ，みそ汁，魚・肉・卵料理) 		・プリント 「とりわけ離乳食のポイント」参照 	
20分 (11:30~11:50)	○離乳食の試食	食育担当者	・今まで食べた食品は食べてよい。 ・初めて食べるものは家で試す。	
10分 (11:50~12:00)	○感想を発表	食育担当者	・家庭で日頃作っている味の違いやだしのとり方及び活用方法など	
(12:00)	○終了のあいさつ	食育担当者		