

妊娠期から乳幼児期、学童期、思春期まで、 ライフステージに合わせて食を学ぶ

食卓リョウリスト協会

食卓リョウリスト協会では、一人暮らしの若者の食生活の乱れを改善するため、こどもの成長に合わせた、自炊力、食事選択力を身につけるための料理教室を開催。

料理教室は、子育てに不安が多い母親を孤立させない交流の場に。

地域の関係者と連携し、ライフステージ別にニーズにあった料理を学ぶ。

人とつながれるように人との交流を重視。コロナ禍でもリモートで交流。

市の食育・子育て担当者、産婦人科医と連携し、要望を聞き取り、こども料理教室を中心に、妊婦向け教室、離乳食教室、親子教室、中高生教室を開催。

成長に合わせて、料理体験を継続することにより、自立した時に必要な自炊力、食事選択力を身につける。

例えば、「時短料理法」を学ぶことで、忙しい暮らしの中でも、栄養バランスのとれた食事を摂取可能に。

食を学びながら、こどもは社会性を育む、子育て中の女性は孤立せず、人とつながれるように、継続的な人との交流を重視。

コロナ禍でもリモートで料理教室を開催し、交流継続。

新たに料理教室を開業したい者を育成するための講座も開催。

これらの取組結果は、SNSでの情報発信、講演での紹介等によりマスコミに取り上げ、広く波及。



リモートでの料理教室



料理教室開業者の育成講座