

子どもの味覚とかむ力を育む！ 今日からできる食の工夫

講 話 内 容

- ① なぜ味覚とかむ力を育てるのが大切？
- ② 【実践】ガムを使って「かむ力」をチェック！
- ③ 子どもの味覚と咀嚼を育む食事のポイント
- ④ 実践！お口のトレーニング質疑応答

『味覚発達の仕組みと咀嚼（かむこと）が成長や健康に与える影響について』のお話や『発達段階に応じた食材選びや調理のコツ（切り方・固さ）』などをご紹介します。

今回の内容は、お子さんだけでなく、大人・高齢者のフレイル予防にもつながる内容でもありますので、お子さんを持つ父、母、祖父母の方だけでなく、おじ、おば、地域の方々…、皆さまのご参加お待ちしております。

※ 講座内ではガムを使用した体験を行いますがお話を聞くだけ（見学）でのご参加も大歓迎です。全員でできる『お口のトレーニング』もご紹介します。

講師 猪瀬 由美子 先生

常磐大学人間科学部健康栄養学科 教授

託児サービス
あり



R8. 3. 3 (火)

10時～11時30分

in 行方市保健センター

【申込方法】電話または申込フォームからお申し込みください。

【申込・問合先】

行方市こども家庭センター「どれみ」

TEL 0291 - 32 - 8555

申込フォーム (Google) はこちら ↑