

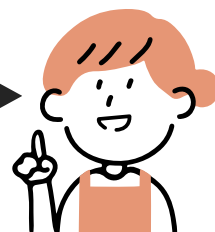
こどもプラザの食育

乳幼児期の食育をサポートしています！

乳幼児期は「食べる力」の土台を育む大切な時期です。

この時期にどんな経験をするかによって、将来の健康や食習慣が左右されるとも言われています。食べることは、からだの成長や発達を支える大切な営みです。

こどもプラザでは、そんな“食のはじまり”をサポートするために、「栄養相談日」を設け、管理栄養士と個別に相談ができます。



栄養相談日とは？

松本市では、妊娠中の方や未就学のお子さんとその保護者が、自由に遊んだり交流したりしながら過ごすことができる「こどもプラザ」を市内に5か所（筑摩・小宮・南郷・波田・芳川）設置しています。子ども子育て安心ルームでは、これらのこどもプラザにおいて、管理栄養士に直接相談できる「栄養相談日」を定期的に設けています。

お子さんの成長に応じた食事内容や日々のメニューの工夫、食に関する不安やお悩みなど、気軽にご相談いただけます。

～ 食べることは、育つこと ～

味覚を育てる

離乳食や日々の食事を通じて、
「甘い・しょっぱい・
すっぱい・苦い・うま味」
に慣れ、味覚の幅が
育ちます。

五感を刺激する

見た目・におい・音・
手ざわり・味わい。
食事は五感をフルに
使う体験です。



コミュニケーション

食卓でのやりとりは、
親子の心をつなぐ
大切な時間です。



「できた！」が自信に

自分で食べる成功体験を
積み重ねることで、達成感
や自己肯定感が育ちます。



リズムが整う

食事の時間を決めて
過ごすことで、
「起きる・食べる・寝る」の
1日の流れが安定し、
心身の健康につながります。

食への興味・関心が育つ

“食べること”を楽しい
おもしろいと感じる体験が
食への興味や関心を
育みます。