# 子育て世帯を食で支えるプロジェクト

岩瀬　靖彦　教授
（家政学部　食物学科）

現代の子育て世帯は、かつては親族や近隣から得られていた支援が得られにくく、育児の負担感や孤立感が大きいといえる。また、子育て情報に、SNS やアプリケーションなどの活用により、かつてより便利になった反面、「情報量が多すぎて正確な情報がわからない」という困りごとも増えている。このような現代の子育て世帯の状況を支援するために、管理栄養士・栄養士養成を担っている大妻女子大学の専門性を活かし、最新のエビデンスを踏まえた食に関する講習会を開催することとした。乳幼児の育児中は子のケアに時間をとられ、外出が難しくなることも多いことから、オンラインと対面のハイブリッド形式での開催に重点を置いた。一方、対面のみで開催する親子料理教室や離乳食・幼児食の試食会では、オンラインでは提供できない体験型の情報提供を通じて、食に関する悩みの解消や調理技術の修得を目指した。

標記プロジェクトは 4 回シリーズで実施し、プロジェクト構成員は代表者以外に大学院博士課程 2 年生 阿部惠理、修士課程 1 年生 佐藤ひろ子、鹿野紀美代、伊藤康代、木内苑子、江森佐弥佳、食物学科 4 年生　山下真菜、3 年生 田邉郁乃、芳賀望萌および卒業生でアトリエ mom's 講師 星野薫である。

第 1 回は 8 月 27 日（土）に食の子育て相談会「就学前のお子様がいる方向け」を対面とオンラインのハイブリッド形式にて実施した。会場設営にあたり、お子様連れの参加者に配慮し座りやすい机の配置とお子様とお母さまが参加しやすいように床にラグを敷き座って参加できるように配慮した。また、授乳やおむつ替えができるコーナーも設置した。プログラムは、プロジェクトスタッフによる、子育てがラクになる「食のコミュニケーション」、先輩ママの失敗＆成功奮闘記「離乳食のすすめ方」「１歳からのイヤイヤ期対策」「３歳からの好き嫌い対策」の講演と質問＆相談会で実施した。

第 2 回は 9 月 17 日（土）に「授乳期からのママと子どもの（愛情❤ごはん）」を対面とオンラインのハイブリッド形式にて実施した。会場設営にあたり、お子様連れの参加者に配慮し座りやすい机の配置とした。離乳食と家族の食事を一緒に作れる方法を調理デモンストレーションし、試食をしてもらった。

第 3 回はアトリエ mom's 講師（非常勤）の卒業生を招聘し対面により、「離乳食ワークショップ」を実施した。実施にあたりお母さま方に集中して参加いただけるように、外部委託会社に依頼し臨床研究センターを利用し預かり保育を行った。調理台ごとに同じ食材で離乳食前期、後期、幼児食の 3 種類を調理し試食してもらった。

第 4 回は 1 月 28 日（土）に「親子クッキング講座（親子で楽しいピザ作り）」を開催した。ローテーブルとフロアマットをレンタルし、お子様とお母様が同じ視線で料理ができるように工夫した。最終回のみお父様も参加され親子仲良くピザ作りをしていただいた。参加者の方からは「家でも作ってみたい」と詳細を聞かれたり、「普段は食べ物に興味がないが、今日は食べてくれている」と喜んでいただいた。また、スタッフも非常にやりがいを感じていた。

各回とも参加者から質問なども多く、参加して良かったなどの意見を頂戴し好評であった。



ママと子どもの愛情❤ごはん



ハピ食お疲れ様会



ハピ食スタッフ



離乳食講習会




離乳食講習会食材



親子クッキング講座