

# 子どもの食

～好き嫌いと上手にむき合う～

講師： かにえ なな  
蟹江 奈々

社会福祉法人風の森 Picoナーサリ玉川上水公園  
管理栄養士  
(杉並区私立認可保育園)

美味しい食事、  
楽しい食事を  
日々子どもたちに  
伝えています！



大手外食企業勤務を経て、保育園栄養士として子どもの安心安全な食事の提供とともに食育にも力を注ぐ。園外向けに離乳食講座、食育講座、保育園給食のレシピ提供など行っている。1児の母。

日時： 令和8年 2月 7日 (土) 13:30 ~ 15:00

場所： 三鷹市生涯学習センター 学習室1

対象： 三鷹市在住の未就学児の保護者  
保育従事者 (保育士・栄養士・ベビーシッター・ファミリーサポーター)

内容： 「好き嫌いや偏食は克服させないとダメ？」 「どうしたら食べてくれるようになるの？」 「野菜を全然食べてくれない、栄養は足りてる？」 「苦手なものを一口食べなさいは強制？」 「保育園では食べるのに、家では食べないのはどうして？」

子どもの発達段階や子どもの味覚を知り、好き嫌いや偏食がなぜ起こるのかをまずは体験してもらいます。

子どもの心と体を理解したうえで、食べることを好きになってもらうための具体的な関わり方や声掛けのしかたをお話します。

定員： 10名 (先着)

受講料： 無料

持ち物： 筆記用具

申し込み方法：

令和7年12月23日 (火) 午前9時から、三鷹市生涯学習センター窓口もしくは電話 (0422-49-2521) でお申込みください。

※年末年始は 令和7年12月29日 (月) から 令和8年1月3日 (土) まで休館となります。



【市民講師デビュー講座とは】

「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方が、ご自身の知識や技術を生かして行う実践講座です。

【主催・お問い合わせ先】

(公財)三鷹市スポーツと文化財団 (三鷹市生涯学習センター)

<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai>

〒181-0004 三鷹市新川 6-37-1 元気創造プラザ 4階

電話：0422-49-2521

メール：shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp