

子どもの未来を変える**食**のチカラ

～学力・身長・心の安定を支える毎日の習慣～

子どもの健やかな成長を支えるために、日々の食生活の大切さについてお話しします。

学力向上や精神的な安定、体の成長における「食」「睡眠」「生活習慣」の役割を、具体例を交えて紹介し、実践的なアドバイスを提供します。

日時 3月22日(土)10:30～12:00

会場 大和市文化創造拠点シリウス6階 生涯学習センター 611調理実習室
《アクセス》小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分

対象 小中学生の子どもを持つ保護者
(スポーツをしている子どもを持つ家庭から、一般的なご家庭まで幅広く役立つ内容です)

定員 先着30名 **参加費** 500円

講師 月野和美砂(つきのわみさ)さん
公認スポーツ栄養士・管理栄養士。元県立高校教員として25年のキャリアを持つ。現在は、フリーランスのスポーツ栄養士として、高校の部活動から社会人クラブチームまで、栄養指導サポートを行うほか、地域や学校等で講演やセミナーを行う。日刊スポーツ「アスレシビ」コラム・レシピほか、メディアでの執筆も多数。

申込 2/23(日)14時から 電話・窓口
※イベント管理サイト「Peatix」からの申込も可能です。
(申込開始日は上記日時と同様)



初めてPeatixをご利用される方はアカウント登録が必要になります。詳しくはPeatix公式サイトをご確認ください

◆成長を支える「食」の基本とは？

- ・成長期に必要な栄養素(たんぱく質、カルシウム、鉄分など)の役割
- ・朝ごはんの重要性：なぜ子どもの学力と集中力に影響するのか？
- ・「簡単に実践できる朝ごはん」のアイデア紹介

◆睡眠と生活習慣が食とつながる理由

- ・成長ホルモンと睡眠の関係
- ・夜更かしやスマホ依存が与える影響とその対策

◆実践的アドバイス

- ・忙しい家庭での「無理なく続けられる食習慣」の作り方
- ・保護者が子どもと一緒に楽しめる簡単レシピ・おやつ紹介



申込・問合せ 046-261-0491

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。
※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。