

食育セミナー開催のお知らせ

食育って何？ 食の大切さを知り、体や心の健康を育む事。
私達の食生活は豊かで便利になりました。しかし豊かさの一方で、食の安全性を脅かす問題や肥満や糖尿病、心臓病など生活習慣病が子供達にも広がっているという事態に直面しています。食べる事は私達の健康を支える基礎となるものです。毎日の食事を楽しくおいしくいただく為に食育について考え健康のために実践していきましょう。

- * サッカー選手の食事って何を食べさせたらいいの？
- * 体力をつけるには？
- * 丈夫な骨、強い筋肉をつくるには？
- * 病気になりにくく、治しやすいメニューは？
- * 太りにくい体づくりには？
- * 食事で集中力ってかわるの？

以上のような質問をわかりやすく、お料理のレシピとしてみなさまにご紹介します。

{日時} 10月31日(土) 鹿沼フォレストアリーナ1F会議室
17:00~19:00

{講師} 白田 英子(はくた えいこ)
東京ヴェルディ1969フットボールクラブ((株))
普及センター スクール担当
内閣府認証NPO日本食育インストラクター2級
調理師

受講料500円(資料代含む)

申し込み方法

下記の申込書と受講料を10月24日までにコピーに提出して下さい。
お友達も誘ってください。子供連れでもOKです。

_____ キリトリ _____

参加申込み書

保護者名 _____ 印 _____

参加人数 _____ 人 _____