

## 第一回一般クラス食育セミナー

2007年5月12日

場所 上井草スポーツセンター

対象 TPFC スクール生保護者

LEOC 管理栄養士河谷先生による第一回食育セミナーを一般クラス向けに開催しました。

食事に関する普段のちょっとした疑問や、心配事など、子ども達の成長と家族の食事も踏まえ、わかり易く、対話形式ですすめられました。

今回のテーマは「食事の量とタイミング」。食事は多かったり少なかったりと子どもによってそれぞれ違います。1日に必要な目安量やとりすぎ注意の食品の目安を表にしたものを見ながら、バランスのよい食事について考えていきました。また、いつ食べたらよいのかという、子どものスケジュールに沿った解説に、保護者のみなさんが真剣に耳を傾けておりました。

ご飯とパンについて、スポーツドリンク、カップラーメンやスナック菓子などについての質問が積極的に出るなど、充実した時間となりました。

