

第二回一般クラス食育セミナー

2007年7月7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二回食育セミナーを一般クラス向けに開催しました。

今回は「食べ過ぎと少食 ～適正な食事量と好ましい食環境とは？」をテーマにお送りしました。

携帯電話の電卓機能を使って、子どもと大人それぞれ異なる、体型に関する数値を計算し、目安を学んでからの解説が具体的に行われました。

ご飯の目安量から、食事環境にとって大切なことは何かを考えるなど、日頃保護者のみなさんが心配に思うことなどを中心に質疑応答を交えながらのセミナーとなりました。

