

# あつまれ はとっ子キッズ

「鳩山町スポーツ食育事業」が始まります

お友だちと一緒に参加して

毎日元気に過ごす方法を手に入れよう



幼少期から「健全なからだづくり」に取り組むことは、

その後の成長にもよい影響があります。その中でも、『食育』はこの「健全なからだづくり」の基本となるものです。特に、自分で食事を選択する前の小学生期に、正しい食事の仕方を学び、その後の食事の選択

が正しくできるようになることが大切です。

そこで町では、子ども自身にも健康づくりや食に対する興味をわくよう、武蔵丘短期大学と連携して、食生活調査や参加型の食育教室を開催します。この事業を通じて、①参加者自身が正しい食事を理

解し、運動する上で正しい食事を摂取できること②ス

ポーツの練習や試合前後での食事摂取や水分補給が正しく行えることで、怪我や熱中症を予防できること③健全なからだづくりの土台づくりができ、その後の発達に活かせること④を指します。さらに、子どもたちの食生活と意識との関連性についての基礎資料を作成・分析することで、より効果のある『食育』事業につなげていくことも目標としています。

大切なお子さんの成長のために、改めて食について考えてみませんか。

## 募集します

### 実施概要

- 実施時期：8月に3回  
(左記参照)
- 対象者：町内の小学4～6年生の児童  
(保護者の参加は希望者のみ)
- 定員：30人(先着順)
- 費用：町保健センター  
費用：無料
- 申込み：参加申込書にご記入の上、町保健センターにご提出ください。参加申込書は学校を通じて配布するほか、ホームページからもご覧になれます。

問合せ 町保健センター

☎29612530



亀井サッカー少年団の皆さん

こちらも参加者募集!



## おやこの食育教室

夏休みの思い出に  
みんなで作って、楽しくいただきまーす

親子はもちろん、おじいちゃんや、おばあちゃんとの参加も大歓迎です

**対象** 小学生とその親または保護者

**日時** 8月8日(木)

午前10時～午後1時(予定)

**場所** 町保健センター 2階

**費用** 1人300円  
(教材費、バンダナ含む)

**定員** 12組(申込順)

**持ち物** エプロン、上履き(スリッパは不可)、参加費

**申込み** 7月5日(金)～31日(水)の間に、電話で町保健センターへ申込みください。

**主催** 鳩山町食生活改善推進員協議会

## 親子でクッキング

家族や友だちと一緒に  
食事ができる工程を体験

手軽にできるおいしい料理を、親子またはお友だちと一緒に楽しく作りましょう。

**対象** 2歳から小学生までのお子さんとその保護者または中学生(中学生だけの参加もできます。)

**日時** 8月23日(金)

午前9時40分～正午(予定)

**場所** 町保健センター 2階

**費用** 1人300円(食材費など)

**定員** 12組(申込順)

**持ち物** エプロン、三角巾、上履き(スリッパは不可)

**申込み** 7月5日(金)～8月9日(金)の間に、電話で町保健センターへ申込みください。

**協力** 鳩山町食生活改善推進員協議会

# 「食育教室」の参加者を

## 【内 容】

### 第1回

#### 基礎編

8月5日(月)

午前10時～11時30分

- ・食事バランスガイドを活用した主食・主菜・副菜
- ・水分補給法について

### 第2回

#### 実践編

8月22日(木)

午前10時～正午(予定)

- ・調理実習(みそ汁など)を通した食事の選択方法
- ・バイキング形式の食事から、自分に合った食事量を体験

### 第3回

#### 応用編

8月26日(月)

午前10時～正午(予定)

- ・スポーツの練習や試合の前後の食事の取り方
- ・スポーツ時の水分補給の方法

## 楽しみながら、体験しよう

近年、子どもたちの「食問題」は大きく二つあります。一つは、あまり体を動かさないために起こる「体力低下」や「肥満」などから、生活習慣病へとつながっていく「過栄養」の問題です。もう一つは、スポーツ少年団やクラブ活動に参加する子



武蔵丘短期大学  
健康生活学科 健康栄養学専攻  
スポーツ栄養学研究室  
長島 洋介 専任講師

「食問題」は大きく二つあります。一つは、あまり体を動かさないために起こる「体力低下」や「肥満」などから、生活習慣病へとつながっていく「過栄養」の問題です。もう一つは、スポーツ少年団やクラブ活動に参加する子

どもが、運動量や成長に必要なエネルギーが摂れない「低栄養」の問題です。この二つを見るだけでも、「子どもたちの活動量の個人差」が、大きくなっていると見えるでしょう。また、水分補給に適している「スポーツドリンク」さえ、飲み方を間違えたら「ペトボトル症候群」になりかねません。今回は、子どもたちが「自分の適量を理解」し、主食・主菜・副菜のそろった食事を選ぶ「食選力」の獲得を目的に、楽しみながら体験できる学習プログラムを行います。ぜひ、お友だちと一緒にご参加ください。お待ちしております。