

# 福井県 幼・小・中PTA活動地区別研修会 ～2017年度 福井大学・関西電力出張講座～

みらいを創るe-家族 ～くらしに学ぶエネルギー～

## 子どもの食を考える

— 食事の摂り方や食の安全、気にしていますか? —

講師:北山 富士子

福井大学医学部附属病院

栄養部 副部長 (管理栄養士)

子どもの食事と  
エネルギーの関係?!  
ちょっとためになる  
お話がいっぱい



◆主催:福井県PTA連合会

◆共催:福井県教育委員会 若狭町教育委員会 福井県私立幼稚園・  
認定こども園PTA連合会

◆開催日:2017年6月18日(日) 13:45～14:45

◆会場:パレア若狭(〒919-1541 福井県三方上中郡若狭町市場18-18 TEL.0770-62-2508)

### 講座内容

I 飽食時代の子どもたち、どんな食べ方をする大人に育って欲しいですか?

●食習慣は小児期に確立する

II 子どものエネルギー摂取でおきる問題とは?

●食べ物は人間のエネルギー源。

すべてはエネルギー収支バランスから

●朝食欠食、小児肥満・メタボ、若い女性のやせ願望

III バランスの良い食事と食の安全管理とは?

●料理の組み合わせ、食事摂取の目安

●食中毒・放射能汚染・アレルギー対策

IV 周囲の関心と子どもの自立が大切です

●子ども自身の健康は自分の力でつくっていけるようにしましょう!

(「食事バランスガイド」チェックシートなど)

