

平成29年度 地域でつながる家庭教育応援事業・家庭教育応援プロジェクト

親子の学び応援講座



- 〈 目 的 〉 市町村PTA連合会、郡市PTA連合会において地域の実態に応じた講座を行い、親の学び・家庭での実践活動を支援する。
- 〈 主 催 〉 福島県教育委員会（会津教育事務所）
- 〈 内 容 〉 地域家庭教育推進会津ブロック会議と連携し、家庭における子どものよりよい生活習慣づくりのために、「食育」に関する講座を中心に開設する。

北会津地区PTAにおける講座の様子

- ◆と き 平成29年7月8日（土） ◆と ころ 猪苗代町体験交流館大ホール
- ◆参加者 北会津地区小・中学校PTA会員（保護者・教職員）（計134名）
- ◆講 演 演題：「体づくりの栄養と水分補給」
講師：大塚製薬株式会社 野崎 石松 氏

子どもたちの心身の健全な発達・成長のためには、健康な体づくりが不可欠であり、それは望ましい食習慣や適切な食生活と密接な関係がある。そこで、健康管理士の野崎石松氏に、家庭においてどのような取組をすれば子どもたちの健康の保持増進を図ることができるのかについて、講演を頂きました。

野崎氏のお話の主な内容は、次のとおりです。

- 体は食べ物からつくられている。
 - ・ 体づくりの基本
 - ・ 一日のエネルギー必要量
 - ・ 体づくりに必要な栄養素

- 時季、体調に応じて適切な水分補給が必要である。
 - ・ 一日に必要な水分量
 - ・ 脱水状態とは
 - ・ 就寝前、冬季の水分補給の必要性



参加者の感想から

- ・朝食の大切さ、水分補給や水分の割合、きんにくも必要なことが、すごい分かりやすく、自分も含め子どもに何を与えたらよいか、何を教えたらよいか、頭にすっと入ってきて、素晴らしい講演でした。
- ・1日の必要なエネルギーがどれだけ必要なのか分かり大変参考になりました。子供は、野球をしているので、今後の食事作りに参考にしたいです。
- ・クイズ形式で、とても分かりやすく楽しく聞くことができました。これから暑くなり、汗をかく季節、家族みんなで改めて食生活と水分補給を見直してみたいと思います。
- ・充実した資料、巧みな話術で大変充実した時間となりました。
- ・成長期の子供を持つ母親としては、必要な水分、栄養などの話を分かりやすく教えていただき、これからの参考となりました。ありがとうございました。
- ・データに基づいた説得力のあるお話しで大変参考になりました。
- ・子供がスポ小で陸上をしていることもあり、これからの時期、一番心配していた熱中症の話を聞くことができよかったです。
- ・すごく説明が分かりやすく、これからは家でも工夫してやっていきたいと思いました。
- ・食育への知識はほとんどなかったので、講師の先生のお話は大変勉強になりました。
- ・今の時期にとっても合った講演でした！ 興味深い内容が多く、とても楽しい講演でした。子育てに大変参考になりました。