

「じょうぶな子どもをつくる基本食」

を開催しました。

平成25年11月7日（木）と平成26年2月2日（日）の2回、幕内秀夫氏講演会「じょうぶな子どもをつくる基本食」を開催致しました。

講師の幕内秀夫氏は、食べ物の栄養素を分析するだけの既存の栄養学に疑問を抱き、その土地ならではの食文化を生み出した風土・文化・歴史などを調査し「FOODは風土」を実感、提唱して、帯津三敬病院での食事相談、全国各地の会社・学校・幼稚園・保育所の給食改善、講演、執筆活動に奔走されています。



今回の講演でも「食育という言う人ほど食育が分かっていない」というところから話を始められました。お金も時間もかからないけれど身体に優しい食生活の勧めであり、地産地消にも繋がるお話でした。子どもにとって理想の食生活は簡単で、お米を食べようというところに尽きるし、お母さん方が頑張りがすぎているのでは？ということもご提示下さいました。

パワーポイントの画像を示しながら快適なテンポで話をされ、また短いビデオ



オを2本流すなど、面白くてあっという間の2時間でした。

講演後に書いて頂いたアンケートでは、そんな簡単なことだったんだ、聞いて楽になったというご意見も頂きました。