

埼玉県小学生バレーボール連盟 基調講演

「スポーツ選手の食事と栄養（初級編）」

大塚製薬株式会社

会場 熊谷市江南総合分工会館ピピア
日時 平成29年4月8日（土）
開場 午前 9時00分
講演 午前 9時15分
～ 午前10時15分

※入場後、資料のおいてある席に座ってください。

人は食べたものでできているとはよく言ったもので、なるほどと頷く部分が多々あります。

子どものみならず大人も含めて、健全な食生活は、心身の健康を作るうえで大切なこととして、いま、「食育」が注目されています。

また、子どもの発達には、「食育（栄養指導）」と「体育（スポーツ指導）」が両輪となり適度に提供されることが必要であるとし、産官民連携プログラムなど様々な動きが高まっています。

当連盟は、皆さんに「食育」について触れていただきたく、この度、機会を設けましたので、今後の活動の参考にして頂ければ幸いです。

食育とは・・・

「食」は、人が生涯にわたり、心身ともに健康に生活するための基本です。

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものです。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育基本法より