

# 実践食育講座『朝勝つ栄養学』

## ～早朝学習の勧め～

学習とともにお子様の食生活サポートも重要ですね。受験シーズンに向け、保護者の方が関われる部分で最も大事なことは、お子様の体調管理。特に「朝食」は一日の学習にとっても重要な役割があります。学習スタイルと共に、学習と朝食の意外な関係にスポットをあて、さらには簡単な実習で、お子様が朝から元気になるレシピをご提案します。



### ★PROGRAM★

#### ◆レクチャー

【受験を勝ち抜くための、“朝”学習とは？】

朝食アンケートの分析から、朝の学習の重要性をテーマにお話しします。

講師：市進学院スタッフ

【栄養学の観点から、朝食を見直す】

脳の活性化に欠かせない朝食について、また、体調面からみた朝食の重要性についてわかりやすく解説します。

講師：福島 洋一さん

(農学博士。ネスレ日本(株)ウエルネスコミュニケーション室室長)



#### ◆調理実習・試食

講師：ネスレ日本専任料理講師

### ★日時★

9/6 (木) 11時～12時30分

### ★会場★

こっけんクッキング(<http://www.kokken-ryori.jp>)  
(東京都中央区日本橋兜町15-6 製粉会館2階)

### ★対象★

小・中学生のお子様を持つ保護者 36名

### ★費用★

無料

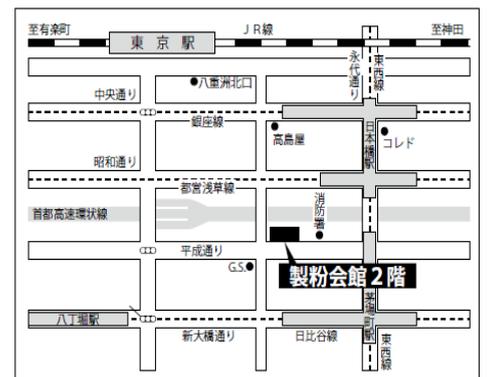
★申込先着順

### ★協賛★

ネスレ日本株式会社

### ★持ち物★

エプロン、ハンドタオル、筆記用具



#### 【最寄駅】

東京メトロ 東西線 茅場町駅 徒歩2分

東京メトロ 銀座線 日本橋駅 徒歩5分



お申込は...  
NPO リスタ (03-5805-3320) まで

受付時間：14時～20時

★8/19(日)、24(金)、9/2(日)を除く毎日。

※受付時間外のお問い合わせは NPO リスタの mail アドレス  
([info@npo-resta.jp](mailto:info@npo-resta.jp)) まで