

平成29年度桑名高等学校PTA講演会事業

食事で変わる

～心と体の良い子を育てる食事～

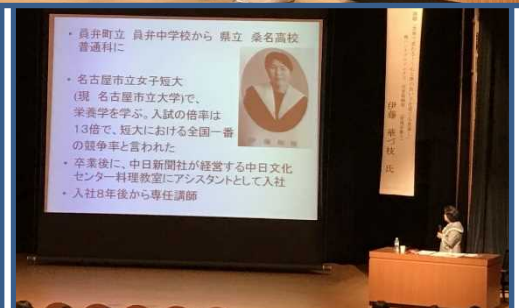
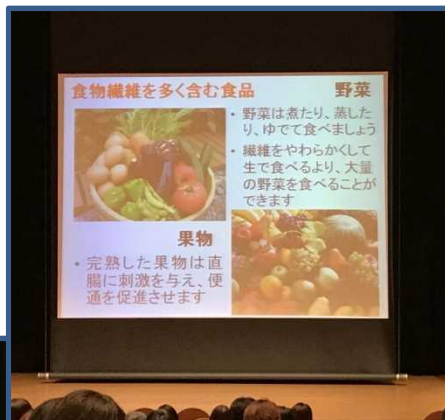
講師 伊藤 華づ枝 氏

日時：平成29年7月1日（土）14：00～16：00

場所：NTNシティホール（桑名市民会館）

参加者約150名 たくさんのご参加ありがとうございました！

《講演の様子》



《感想の抜粋》

食の重要性を改めて考える良い機会になりました。

先生の手作り弁当感動しました。理想でなかなかできないですが、頑張ります。

桑名市でも料理食育教室やっていただきたいです。

愛情たっぷり手作り料理が一番の薬だと感じました。これからも母親業やってきます。

楽しい時間でした。食事の大切さがよくわかりました。

毎日の食事だからこそ、手を抜かず、体の為にきちんと食べる。忙しい充実した毎日を過ごす為、バランスよく食べることの大切さを改めて認識しました。

おなかの中の環境を整えることで、ずいぶん体にいいことがわかりました。これからの食生活に取り入れていきたいと思います。

日本型食生活の大切さが良くわかった。魚が大事なことがわかった。

身長が伸びる食べ物、性格を作る食べ物、食べ物がからだを作るよと言っていた母を思い出しました。母に感謝。

先生の印象が違ってびっくりしました。とても楽しいお話しで、励みになりました。料理が苦手ですが、家族の為に自分の為に努力します。

参考になりました。日頃の食生活を見直します。

先生のお話しがテンポよくおもしろかったです。やはり、地味な食事を手作りで地道に食べるのが重要だと再認識できました。

特に、娘さんの12年間の無遅刻無欠席無早退のお話しに感動しました。

非常に良いお話しでした。もっと子供の小さいときに、お聞きしたかった。桑高生にも聞かせてあげたいと思いました。

眠くならない講演で良かった。国産にこだわり、味噌を作って、だしもとってます。おかげで子供がキレずに育ちました。