―未来の自分のために―

今、身につけたい「食べる力」

＼ジュニアアスリート＆保護者のための／

スポーツ栄養講座

2026 10月16日（金）

18:00～19:00（受付17:30）

徳之島開催特別価格

1,000円（税込）/1家庭

［定員 40組］

こんなお悩み、ありませんか？

- 身体を大きくするには？
- 練習前後に何を食べるといい？
- ケガしにくい身体をつくるには？

スポーツを長く・楽しく続け、
高校・大学、その先のステージでも力を発揮するために。

成長期の身体づくりやケガ予防につながる食事について、
今から家庭でできることを親子で一緒に考えてみませんか？

対　象

小学５年生～中学生とその保護者
（保護者のみの参加も可）
指導者・スポーツ関係者の参加も歓迎です

会　場

天城町役場4階（ユイの里ホール）

申込方法

お申込みはこちら▶
申込締切：10月9日(金)

高校・大学・プロの現場サポートから、
「今」できることをお伝えします

講師 田畑 綾美

管理栄養士・公認スポーツ栄養士
株式会社ＫＡＧＯ食スポーツ 代表

子どもからプロアスリートまで幅広い年代の食と身体づくりをサポート。講演・食育活動のほか、テレビ・ラジオ・コラム等でも食に役立つ情報を発信。

主催｜ＫＡＧＯ食スポーツ　　後援｜天城町教育委員会

お問い合わせ：　Mail　info@kg-sport.com　｜　TEL　099-813-7920

PTA・家庭教育学級合同講演会

子どもの未来をつくる 食のチカラ

～成長期の子どもを支える食事と、家庭でできる実践のヒント～

毎日の食事が、「こころ」と「からだ」の土台になります。今日からできる工夫を一緒に学びましょう！

食は、子どもたちの健やかな成長や、毎日の元気・やる気につながる大切な土台です。スポーツをする子も、しない子も、すべての子どもたちが元気に毎日を過ごせるように、家庭でできる食のサポートを一緒に考えましょう。

講話の内容（3つのテーマ）

① 成長期の子どもを支える「食」の基本

成長に必要な栄養と、バランスのよい食事の基本を学びます。

② 食事×運動×睡眠の大切さ

成長期に欠かせない食事・運動・睡眠の関係についてお伝えします。

③ 家庭でできる食事の工夫と食育

忙しい毎日でも実践できる、栄養のバランスを整える簡単・時短の工夫をお伝えします。

講師紹介

株式会社KAGO食スポーツ

田畑 綾美 氏

管理栄養士・公認スポーツ栄養士

子どもからプロアスリートまで幅広い年代の食と身体づくりをサポート。講演や食育活動を通して、自らの考えて食を選び、健康や身体を整える「食べる力」を育むことを大切にしている。テレビ・ラジオへの出演や紙面でのコラム執筆等を通して、日々の食事に役立つ情報も発信している。

日時 令和8年 **10月17日（土）**

13:30～15:00（受付 13:00）

会場 天城町役場 ユイの里ホール

毎月第3土曜日は 青少年育成の日

毎月第3日曜日は 家庭の日

食を通して、子どもたちの未来を一緒に育てましょう。

主催 天城町PTA連絡協議会・天城町教育委員会

問い合わせ先
天城町教育委員会 社会教育課
0997-85-5243