

スキルアップ講座

からだがよろこぶ 思春期ごはん

思春期は、育ち盛り、食べ盛りの時期。

一方で、身体への「見られる意識」が高まる時期でもあり、過激なダイエット等によって、体調不良、拒食や過食といった摂食障害に陥るケースも見られます。

そんな思春期にある青少年の食への意識や食生活の実態について、鎌倉女子大栄養学科の森政（もりまさ）先生にお話しいただき、バランス良い発育のための適切な食事レシピを紹介していただくことで、「食」の視点から青少年の理解を図ります。

Menu

～日 時～

平成 24年3月25日(日) 10:00~12:00

～講 師～

森政 淳子(もりまさ じゅんこ)氏
(鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 教授)

～対 象～

青少年指導者・育成者、社会教育施設スタッフや放課後児童育成に携わるスタッフなど、青少年の食育に関心のある方 20人(先着順)

～会 場～

横浜市青少年育成センター 第2研修室(関内ホール地下2階)

～参加費～

1,000円

～申込み方法～

電話で下記までお申込みください。

横浜市青少年育成センター

TEL) 045-664-6251 FAX) 045-664-6254

Email) ikusei@yokohama-youth.jp



※参加を申込みされた方で、講師への質問事項等のある方は、「講座タイトル」と「質問事項であること」
がわかるよう明記し、FAX または E-mail で事前にお送りください。書式は自由です。

主催：公益財団法人よこはまユース