

令和6年度 育児講座 第1回目

家族のための! ミネラル講座 毎年大好評~です

便秘 頭痛 冷え性 低体温 イライラ アレルギー…こんな症状をお持ちのママはいますか？

ママたちが元気だと家族みんなが笑顔！

ミネラルってな~に？ どうやって生活に取り入れるの？ ママたちと実体験のシェアを行いながら、ミネラルの不思議を勉強しませんか？

1回目、2回目を経て、3回目は、給食の試食会(ミネラルアップ重ね煮メニュー)を行います。

講師は、今年も大人気！ 国光美佳先生をお呼びします 

日時：①7月20日(土) ②11月16日(土) ③2月8日(土)

時間：10:00~12:00 場所：4階保育室 **締切日：7月18日(木)**

キリトリ

参加申し込み あり・なし クラス

お子さまの参加 あり・なし 保護者氏名

外部からの参加者は、保育園に直接お電話でお申し込みください。

クレシュ新横浜 担当:齋喜(さいき) TEL045-473-5252

外部の方の参加も受け付けます。たくさんのご参加をお待ちしています

♡ 講師プロフィール ♡



国光 美佳 (くにみつ みか)

大妻女子大学家政学部児童学科卒業後、幼稚園、学童保育所に勤務。
女子栄養大学「栄養と料理一般講座」を修了。NPO法人「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、「子どもの心と健康を守る会」を設立。

発達障害、低体温、うつ症状、睡眠障害などのミネラル補給による改善例の発信、および食生活と心のケアの両面から家庭教育相談、ミネラル補給法、などの講演活動を展開している。

監修書に「奇跡の食育2」(ビケンガイド社)、共著に「食べなきや、危険！」(三五館シンシャ)がある。

大妻女子大学児童臨床センター認定家庭教育相談員、一般社団法人国際食学協会理事。

発達障害児、低体温児のミネラル補給による改善例を執筆。

2020年3月『発達障害にクスリはいらない』(内山葉子先生共著 マキノ出版)

月刊誌「食品と暮らしの安全」にて、食事の見直しによる発達障害、睡眠障害、低体温、うつ症状など改善事例を連載。「ミネラル不足の実態と対処法」について講演活動、食生活相談をおこなう。

