

食で守ろう! こどもの未来

地域版「命を守る特別授業」のご案内



落ち着きがない、癩癩、イライラ、活気がない、
集中力がない、便秘、うつ、低体温など…

現代を生きる子どもたちの心と体がいま、危機に晒されています。

「早い、便利、安い」を優先してきた現代食が、
子どもたちの健全な成長に欠かせない「ミネラル」を
大幅に奪ったためです。今こそ、子供達の未来を守るために、
食を通して出来ることを学び、一緒に今日から実践しませんか?



母親の立場から見た識者の声 **もっと多くの人に聞いてほしい!** 【授業を聞いた生徒保護者の感想から】

保護者・
法政大学教授(予防医学)

宮川 路子



小学校の道徳特別授業で、
父兄の立場でお話を伺う機会に恵まれました。いじめに走る子、精神的に落ち着かない子は食に問題があるというお話の後、子供たちに「煮干しをたくさん食べさせてもらいましょう!」という呼びかけがありました。

ビタミンやミネラルが豊富に含まれるバランスの良い食事によって身体だけでなく、精神的な健康が得られます。

私は予防医学を専門としておりますが、医師として患者さんと向き合う中で、精神疾患を含む多くの病気が栄養で目覚ましく改善することを日々感じておりますので、再チャレンジ東京のお話をもっと多くの方が聞いて食生活を改善することにより虐待やいじめ、犯罪などのない、平和な世の中になればと心から願っております。

ミネラルのお話が心に残りました。子供の食事を見直そうかと思えます。素晴らしい道徳授業をありがとうございました。
(児童の保護者)

食生活の大切さを教えてもらい、今日からミネラルを多く摂らせたいと思います。おやつも煮干し、ナッツ類等気をつけていきたいです。
(児童の保護者)

今の時代の子供達に寄り添った素敵なプログラムだと思います。多くの学びと心に残る内容で参加できたことを大変ありがたいと思います
(小3児童・保護者)

お問い合わせ



いじめ・自殺防止国民運動本部 (NPO法人「再チャレンジ東京」)

TEL.090-3069-6920

〒106-0031 東京都港区西麻布2-17-14 エスペランサビル1F
アートオブライブアルファ内

裏面もご覧下さい。