

# 食で変わる 心とからだ

～子どもたちの未来につながる食～



ミネラルアドバイザー

国光 美佳 氏

特別講演

東京都清瀬市生まれ、大妻女子大学  
家政学部児童学科卒業後、学校法人  
本郷学園もみじ幼稚園勤務。  
女子栄養大学、文科省認可通信教育  
「栄養と料理一般講座」修了。  
NPO法人食品と暮らしの安全基金  
勤務を経て、共著書『食べなきゃ、  
危険！食卓はミネラル不足』出版

一般社団法人 国際食学協会理事  
食学ミネラルアドバイザー  
一般社団法人 食育心理研究所 代表理事

2026 4月 29日

水曜  
祝日

時間 14:00-16:00

開場 13:45～

会場 滑川市交流プラザ 3F  
多目的ホール

滑川市吾妻町426番地  
TEL.076-476-5500

参加費  
無料

お申し込み・お問い合わせ先

ごちそうプロジェクト

gochipuro@gmail.com

この事業は、滑川市教育委員会の委託を受け「ごちそうプロジェクト」が実施しています。

お申し込みフォーム



# もしかしてその不調 食事で解決するかもしれません！

こんなことはありませんか？

- ✓ 子どもがすぐイライラする
- ✓ 偏食がひどい
- ✓ 朝起きられない
- ✓ 便秘が続いている
- ✓ 集中力がない




パニックがおさまった

便秘が改善した

よく眠ってくれるようになった

食事で変わる可能性があります

この講演では

-  なぜ食事で体と心が変わるのか
  -  家庭で今日からできる食事のヒント
  -  子どもの体を守る食の選び方
- をわかりやすくお伝えします。



講師：ミネラルアドバイザー  
国光 美佳 氏

## ごちそうプロジェクトの想い

私達は、健康や環境に配慮したお米を学校給食に届ける取り組みをしています。市と連携しながら子ども達の未来の食と環境を100年先へ繋いでいく事を目指しています。

今回の講演は

「子どもの未来を守る食の知識を  
地域の皆さんと共有したい」という想い  
から開催します。



## 田んぼの楽校

滑川市内の小中学生の親子と共に  
自然とふれあう体験を楽しみながら  
学校給食に提供する自然栽培米を  
育てています。

