

子どもウェルネスによるコミュニティデザイン・プロジェクト
ヨドネル・リビングラボ
第6回



ヨーグルトとビスコで

※ラボ内で提供します



申込締切

11/18 (水)

※応募者多数の
場合は抽選

食育ラボ「おいしく毎日を健康に！」

2020年11月21日(土) 実験スタート!

※詳しくはうらをみてください

「健康な食生活をみにつけよう！」

朝食やおやつをとりいれて、毎日の食事の改善をめざし、
より良い生活スタイルへつなげよう

① まずは一週間のごはんのきろくをつけてみましょう!

朝食をたべなかった日はボーッとしてしまったことはありませんか?

朝食で、一日をシャキッとスタートさせましょう!

② いつもの朝ごはんのメニューにヨーグルトを足して、おなかの調子をよくし、

生活の*かいぜん*をめざしましょう! 朝食をよりよくすることでたくさんのいい事があるはず!

③ おやつを上手に活用しましょう!

お昼ごはんから夜ごはんまでの時間に空腹をかんじて、

夜ごはんを食べすぎてしまったりしたことはありませんか?

食事と食事の時間があいてしまいそうなときは、上手におやつをたべてみましょう!



子どもウェルネスによるコミュニティデザイン・プロジェクトについて

近年、子どもたちの生活は家庭環境や学校環境だけでなく、様々な社会環境の要因によって変化しています。今、生活の*なり型化*や様々なストレスから疲労し、日常生活に支障をきたしている子どももいます。

そこで、大阪市立大学が中心になり、京都大学と7つの企業がチームを組んで、淀川区の子どもたちに「楽しくウェルネスを高める」をコンセプトに、暮らしの様々なシーンで自分の生活を振り返ったり、視野を拡げたり、生活のリズムを見直す体験型のラボを、リビングラボとして実施します。

新型コロナウイルス対策の最中ではありますが、充分配慮した上で実施しますので、ぜひご参加いただき、淀川区の「子どもウェルネスのまちづくり」の推進にご協力ください。

子どもウェルネスとは・・・

精神的にも身体的にも健康な状態ということだけでなく、子どもたちが、もっと前向きに、生き活きと、意欲的に充実した日々を過ごし、多様な脳力/能力/個性、知性、感性や社会性などの創造性豊かな世界観を育む幅広い概念のことです。

大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター
センター副所長
子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム 座長
水野 敬(ドクターK)



主催：大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター
子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム
大阪市淀川区役所

協賛：江崎グリコ株式会社 協力：京都大学大学院医学研究科

子どもの食事習慣は成長や健康状態に関連しています。そのため健康な生活習慣を若い時から確立することがとても大切です。特に朝食については、朝食を抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながると言われています。また、間食をうまく活用することでお子様の食事習慣や栄養バランスを整えることができます。



参加対象

淀川区内の小学3年生、4年生

※ 11月21日～12月5日まで続けて参加できる人

※ 11月28日と12月5日に淀川区役所に保護者と一緒に来所できる人

実施日

説明→開始（ご自宅）：11月21日（土）－ 郵送（生活時間日記・同意説明）

来所①（淀川区役所）：11月28日（土）－ 食育ラボセミナー、疲労測定①

食品摂取（ご自宅）：11月28日（土）－ 食品摂取・生活時間日記

来所②（淀川区役所）：12月5日（土）－ 疲労測定②

開催時間

11月28日（土）（午前の部）11:00～12:00（午後の部）13:00～14:00

※開始時間15分前から受付を開始します。

12月5日（土）（午前の部）11:00～12:00（午後の部）13:00～14:00

定員

30名 ※午前の部、午後の部ともに15名ずつ

募集締切

11月18日（水）

※応募者多数の場合は抽選になります。結果は11月18日頃にご連絡します。

開催場所

淀川区役所 5階会議室（大阪市淀川区十三東2丁目3-3）

注意事項

ご参加の方へ11月21日までにイベント書類を郵送します。

到着後、説明をよく読んでいただき、生活時間日記をつけながらお過ごしください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、お子様おひとりにつき、保護者の方おひとりまで

お願いします。また、ご参加の際には、マスクの着用、手指消毒へのご協力をお願いいたします。

申込方法

下記にご記入いただき、メール又はFAXでお申込みください。

<Eメール> tl0002@city.osaka.lg.jp

<FAX> 06-6885-0535

ご希望の日程に☑をお願いします。 ※可能な範囲で 複数のご希望をご記載ください。	ふりがな お子様のお名前	-----	<学校名>
☐午前の部 11月28日（土）11:00～12:00 11月28日（土）13:00～14:00	保護者のお名前		<学年>
	TEL		
☐午後の部 12月5日（土）11:00～12:00 12月5日（土）13:00～14:00	E-mail		
	ご住所		

※本申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の実施以外の目的では使用しません。

お問い合わせ先

淀川区役所 市民協働課（教育支援） 担当：岡田

電話番号 06-6308-9415（受付時間：9:00～17:30）

メール tl0002@city.osaka.lg.jp