

# 幼児期の食育で、スポーツを頑張れる体づくり 「スポーツキッズ食育講座」スタート 幼児期の食事習慣が、子どものパフォーマンスや体づくりに繋がります

子どもの食育、子どもに伝える食育を推進する一般社団法人日本キッズ食育協会（千葉県柏市、代表理事：榊原 理加）は、スポーツを頑張る子どもたちを食からサポートする、スポーツキッズ食育トレーナー養成プログラム「スポーツキッズ食育講座」を6月21日（火）より開始いたします。

■スポーツキッズ食育講座 <https://sports-kids.hp.peraichi.com/kids-shokuiku>



食事や食べ物に関する知識を教える「食育」。特に幼児期は、食習慣の基礎を決定づける大切な時期であり、そのためには、子どもの発育・発達過程に応じたサポートが重要となります。

当協会が提案する「キッズ食育」は、従来の子ども向け料理教室や体験イベントとは異なり、日常的な食を通して、人間力を高め、将来の可能性を伸ばすための重要な働きかけをしていく食育活動です。子どもの心的発達や身体的発達について学んだプロの食育トレーナーのレッスンにより、子どもたちは、感覚的に「食が体の源である」ということを体験的に身に付けることができ、今注目されている新しい食の資格です。

## 【スポーツキッズ食育講座 企画経緯】

アスリートを目指しているお子さんや、習い事としてスポーツを頑張っているお子さんなど、昨今、真剣にスポーツに取り組む子どもの低年齢化していますが、まだスポーツ栄養を取り入れる年齢には早すぎます。「スポーツキッズ食育講座」は、ジュニアアスリートと呼ばれる年代よりも低年齢の子ども（幼児・小学生）および保護者の皆さんに、食の楽しさ、食の大切さを知っていただくこと。また、**幼児期の食習慣が、後のスポーツでのパフォーマンスや、がんばれる体づくりに大きく影響すること**に気づいていただくことを目的とした講座です。



■スポーツキッズ食育初級プログラムのご紹介 (<https://kids-shokuiku.jp/sports-kids/#sk01>)

【スポーツキッズ食育初級・基礎講座】 対象資格：**スポーツキッズ食育Jr.トレーナー**

幼児期・児童期・成長期の子どもの特徴と、必要な食育を学び、成長期を活用して、体づくりをする方法を学びます。たくさん溢れる情報の中で、何がお子さんに必要なかがわかる講座となっています。

【スポーツキッズ食育アドバンス講座】 対象資格：**スポーツキッズ食育認定トレーナー**

スポーツキッズ食育トレーナーとして仕事をしたい方のための講座です。日本キッズ食育協会からのサポートが受けられます。

スポーツキッズ食育トレーナー認定講師として、スポーツキッズへの食事アドバイスや、スポーツキッズ食育を広めるためのワークショップなどの仕事ができるレベルになります。

## ■スポーツキッズ食育初級・基礎講座 スケジュール

初級講座：2022年6月21日（火）、7月2日（土）

基礎講座：2022年7月20日（水）、8月29日（月）、8月30日（火）

詳細はこちらをご覧ください。 <https://sports-kids.hp.peraichi.com/kids-shokuiku>

### ■協力講師のご紹介



#### 羽山 涼子

医師、キッズ食育マスタートレーナー  
元日本バスケットボール協会公認審判員

医師として働きながら、子ども達に食の楽しさと大切さを伝えるための活動もしています。

ジュニアアスリートと呼ばれる年代よりも小さな子ども達が、楽しみながら食の大切さを身に付ける事で、将来、スポーツ栄養をスムーズに取り入れられるベースを作って欲しいと思いますスポーツキッズのための食育活動をしています。

### 協会概要

団体名 一般社団法人 日本キッズ食育協会

代表理事 榊原理加

所在地 千葉県柏市若柴186

電話 04-7132-6668（受付：木曜・水曜10時から15時）

URL <https://kids-shokuiku.jp/>

青空キッチン  
AOZORA KITCHEN

※プレスリリースに掲載されている内容、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。

その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。

#### 【本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先】

一般社団法人 日本キッズ食育協会 担当：榊原  
TEL：04-7132-6668 E-mail：[info@kids-shokuiku.jp](mailto:info@kids-shokuiku.jp)