

私のチカラ、

この子のチカラ、

もっともっと光ががやく

2026年

5/30(土)

1部 10:00-11:30 (受付 9:45)

2部 12:30-14:15 (受付 12:15)

日々の生活、
毎日の簡単なごはん
でこんなに変わる！

環境は遺伝子よりも
影響する



「イライラする」「すぐキレる」
「発達が気になる」「便秘がち」
「偏食」…。

このようなお悩みに、欠かせない食の取組み。

目からウロコの現代食の実情と
ともに、ご家庭ですぐにできる
簡単レシピや、食と心の両方か
らのケアの基本をお届けします。

食べることは 生きる事

「ミネラルを意識して心と体を元気にしよう」事業

子どものココロと栄養の関係

日時

2026年 5月30日(土) 【1部】10:00～11:30
【2部】12:30～14:15

1部

【時間】 受付9:45～ 開演10:00～11:30
【費用】 無料
【会場】 プリニーの文化ホール(各務原市文化会館)
住所 | 岐阜県各務原市藤原中央町2-1-8

2部

【時間】 受付12:15～ 開演12:30～14:15
【費用】 ミネラル味噌汁材料費 200円/1人
【会場】 認定こども園だいち 子育てハウス 木のおうち
住所 | 岐阜県各務原市各務西町5丁目189
【対象】 一般(大人)～小学生(高学年)
※託児はありません

講師

国光美佳さん

一般社団法人食育心理研究所代表理事。
ミネラルハートプロジェクト主宰。一般社団法人国際食学協会理事。

大妻女子大学家政学部児童学科卒業後、幼稚園、保育所に勤務。
女子栄養大学文科省認可通信講座「栄養と料理一般講座」を修了後、
NPO法人「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、食生活相談やミネ
ラルメニューの提案、講演、執筆活動を行っている。
著書：「食べなきゃ、危険！一食卓はミネラル不足」(三五館) /
「食事でかかる新型栄養失調」(三五館) / 「奇跡の食育②」(美建
ガイド社) / 「心の健康手帳」(再チャレンジ東京) / 「キレイになっ
た子どもたち」(食品と暮らしの安全基金)

申込み

認定こども園だいち

☎ 058-370-4311

申込み用



<https://lin.ee/VvCe3yB>



☎ お電話またはLINEでお申込みください

「お名前・ご参加人数・ご希望の部(1部、2部、または両方)」を
お知らせください。

各務原市「まちづくり活動助成金」助成事業

ミネラル不足による弊害を知り、食卓に意識して取り入れ、
心身の健康を守る家庭が増えるよう啓発活動をしています。

主催 | 学校法人長屋学園 認定こども園だいち

