

# 子どもにとって食事は大切？

成長に伴ってどういう食事をとればいいのか？

運動する日は何をたべればいいのか？

ごはんをあまり食べてくれない。

たくさん食べてくれるから、好きなだけ食べさせている。

好き嫌いが多い・・・

などなど！！

お子さまの食事について、気になることはありませんか??

食事が**なぜ大切**なのか

どう**改善**していけばいいのか

ぜひ一度、栄養士のお話を聞きに来てください。

毎日忙しいお母さま・お父さまにこそ、

お子様は「**親の姿を見て育つ**」ことをお伝えしていく

内容にしました！！

細かく食事の指導をするなどの、難しい内容ではありません。

ぜひ一度、お話を聞きに来てください♪

## 食育セミナーのご案内

日時:①1月26日 10時から

②1月31日 10時から定員:各5名様

費用:無料

場所:セミナールーム (小さいお子様可)

各回40分

お申し込みはフロント・電話にて

受け付けております。

1回30分のパーソナル体験も1000円をご用意しております。詳しくはフロントにお問い合わせください！！

