



# 京都光華女子大学

## 京都光華女子大学短期大学部

スポーツ活動を行っている子どもたちへの食育イベント

## こうか的なワクワク食育

京都光華女子大学（学長：高見 茂）では、食育を通じた地域貢献・地域交流イベントとして、5月28日（日）にスポーツ活動に取り組んでいる小・中学生を対象に食育イベントを開催します。

### スポーツと栄養の専門家である本学教員が食育を通じた地域貢献・地域交流イベントを開催

本学では校訓「真実心」のもと、すべての人が健やかに暮らせる“Well-Being”な未来の実現を目指し、「人々の“健康”と“未来”を創造する女子大学」創りを進めています。

今回、スポーツ活動に取り組んでいる小・中学生を対象に、食育を通じた地域貢献・地域交流を目的としたイベントを開催します。本学健康栄養学科（管理栄養士、栄養士、健康運動指導士等の養成）の教員が中心となり、“スポーツ×食”をテーマに、講義や調理実習形式を含めた全4回の連続講座を予定しています。スポーツ活動をする上で重要な日々の生活習慣に関することからスポーツが関連する食物アレルギーのこと等、スポーツをする子どもたちを支えるためのポイントについてさまざまな視点で分かりやすく解説します。

### 第1回目は「成長期」をキーワードにした講座を開催

本イベントの第1回目として、5月28日（日）に「成長期のスポーツコンディショニング」「成長期のスポーツ栄養」をテーマに開催します。当日はオフザピッチの過ごし方やスポーツをする小中学生にとって必要な栄養の話と成長期にはどういった食事を摂ればいいのかについてスポーツと栄養の専門家である本学教員が解説します。

報道各社におかれましては、ぜひ、取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

## 第1回 こうか的なワクワク食育

【日 程】5月28日（日）9:30~11:00

【場 所】京都光華女子大学間光館2階253教室（〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38）

【テーマ】①成長期のスポーツコンディショニング 講師：小森 康加（本学健康栄養学科 教授）

②成長期のスポーツ栄養 講師：河嶋 伸久（本学健康栄養学科 准教授）

【お問い合わせ先】本学 地域連携推進センター TEL:075-325-5473（平日9:00~17:00）

〒615-0882 京都府京都市右京区西京極葛野町38 ☎：chiiki@mail.koka.ac.jp

「取材に関するお問い合わせ」

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：垣貫

[TEL] 075-312-1899 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] hkk@mail.koka.ac.jp

[URL] <https://www.koka.ac.jp/>



### Well-Being を実現する健康・未来創造キャンパスへ

京都光華では、これまで80余年にわたって仏教精神に基づく女子教育に取り組んできました。その根幹にあるのは校訓「真実心」。世界が目指す「持続可能な社会」に通じる重要な考え方です。私たちは、この理念によって立ち、すべての人が健やかに暮らせる“Well-Being”な未来の実現を目指し、学生一人ひとりに、そして地域に寄り添い、社会の要請に応じてまいります。