

賢い脳は**食事**から

～わが子にぴったりの**食事術**を学びましょう～



脳内には様々な脳内ホルモンがありますが、中でも覚醒や睡眠に関係して、脳をシャキッと保ち、心を穏やかにしたり、頑張るモードが長続きして記憶も定着するという

「セロトニン」

実は、5%が脳で、95%近くは腸などの消化器官でつくられるのです。

子どもにとって「食べる」＝「脳トレ」なのです！



管理栄養士と一緒にわが子にぴったりの食事を考えてみませんか？

個別に様々なお話をお聞きし、相談に乗ります。

ぜひお気軽にお越しください（当日参加 OK です！）

場所：健康センター 親子スペース

対象：赤ちゃん～幼児

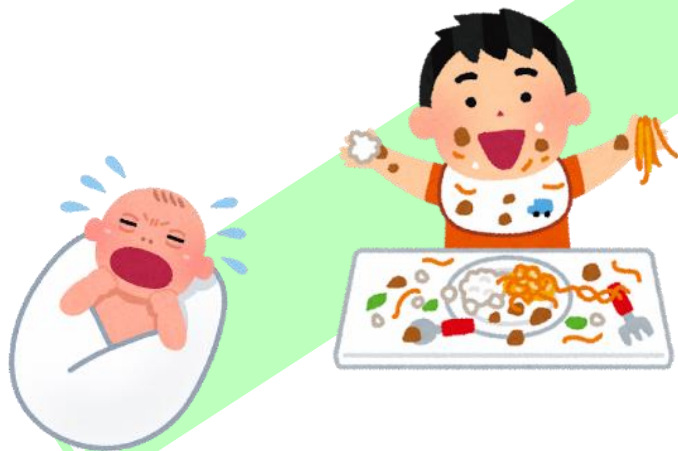
期日：★平成30年 5月16日(水)

★平成30年 8月22日(水)

★平成30年 11月21日(水)

★平成31年 2月20日(水)

時間：午前10時～11時



お問い合わせ先：子育て支援センター ☎62-4399
(ときわ保育所内)



スマホやパソコンから最新の情報をチェックできます。

氷川町 HP **検索** で検索してね♪