食育講演のご案内 2026/27シーズン

小・中・高校生の「考える力」「選ぶ力」「実践する力」を引き出す食育講演です。

毎日の食事が、生きる力を育てる。

選手たちの実際の食事をご紹介!

選手はしっかりご飯を食べていて、パフォーマンスの向上に食事が大きく影響しています。



ここでしか聞けない、プロ選手の食の秘訣!

どんな食事をしているの? 好き嫌いはないの?
試合の日は何を食べているの?

講演で、子どもたちが変わる!

興味がわく!	知る!	気づく!	やってみよう!	続ける!
				
プロ選手の話や映像でワクワク!	食事と体のつながりが分かる!	自分の食生活をふり返ってみる!	「やってみよう」と思うことが見つかる!	小さな行動の継続が健康的な生活習慣に

行動変容理論に基づいた構成で、「分かった」で終わらず「やってみよう」につなげます。

子どもたちの声(実施校・小学5年生)



トマトがきらいな選手の話を聞いて、わたしもトマトがきらいなので、小さく切って少しずつ食べようと思いました。

先生方の声(実施校より)

プロ選手の食事について聞ける機会は貴重でした。生活に役立つ内容で、子どもたちにとって理解しやすく、楽しみながら集中して聴くことができました。

講演で学べること

- ●朝食の重要性　●おやつの選び方
- ●食事と体づくりとの関係

選手が食事で心がけていることや、苦手な野菜の克服法など、選手のコメント動画をみながら学びます。





学校のご希望に合わせて、1テーマを選べます!

- 運動時の食事 [スポーツ活動・運動会の前に]
- 熱中症対策 [暑くなる前に]
- 受験めし [受験期に]

学校の年間計画に取り入れやすい食育講演

栄養教諭の先生と連携
学校の課題や児童生徒の実態に合わせて、日頃の食育指導につながる内容を一緒に考えます

学校教育に取り入れやすい内容
総合的な学習の時間、特別活動、家庭科などの学習内容と関連づけながら、日々の生活で実践につながる食育を行います

愛知県の食育施策とも関連
「あいち食育いきいきプラン2030」が重視する朝食習慣や望ましい食事に関する知識の習得にも関連

講師紹介



名古屋グランパス 食育アンバサダー
森 裕子

森 裕子(もり ゆうこ)管理栄養士/修士(健康科学)

名古屋グランパス　食育アンバサダー(名古屋グランパス在籍25年以上)名古屋女子大学、愛知学院大学心身科学研究科健康科学専攻修士課程修了。1997年よりトップチームの選手の栄養サポートを担当。2010年頃より食育活動を開始。学校、スポーツ少年団、企業等幅広く、年間30件ほどの食育講演を実施している。著書に『名古屋グランパス勝利の食堂』『ジュニアサッカー食事バイブル』など。

森裕子紹介サイト:syoku-de-smile.com

対象	愛知県の小・中・高校
時間	40～60分(ご相談可能)
形式	講義+クイズやワーク A4サイズ1枚(両面)の配布資料があります

お申込みは右記のQRコードから

名古屋グランパス公式サイト
nagoya-grampus.jp/club/hometown/food-education.html



プロ選手の「食」を入口に、子どもたちの「やってみよう!」を育てます。