

# 「食」と「自己肯定感」 ～心の健康、身体の健康～

参加無料  
カンパ制

## 「あなたはあなたの食べたものでできている」

子どもたちの心と体の健康を支えるために、家庭や学校での「食」の在り方と「自己肯定感」の育み方について、一緒に学び、考えてみませんか？



こんな方におすすめです。

- ✓ 健康で、心身のバランスのとれた成長を願う方
- ✓ 思いやりのある人、自分で考え行動できる人、自分に自信が持てる人になりたい、なってほしいと思う方

お申込はこちら



### ○講師 谷口たかひささん

#### ▲ 日本一講演に呼ばれる人！

世界中で2,000回以上、学校講演は500回以上

#### ● 「地球を守ろう！」代表・映画『夢みる給食』に出演

気候変動や自己肯定感、教育、食育をテーマに講演

#### ■ 趣味は旅と勉強！

約80カ国を訪問、保有資格は30個以上

#### ■ 著書『食治』『自分に嫌われない生き方』など

『シン・スタンダード』はAmazonランキング1位獲得！



日 時：2026年2月14日（土）13:30～（約2時間）

※受付開始：13:00

会 場：新池交流館ふらっと 2階 会議室1～3

※駐車場に限りがありますので、なるべく徒歩、自転車でご来場ください。

対 象：本地原小保護者、教職員、ご家族（中学生以上可）、ご友人

※定員150名、小学生は高学年以上であれば同席可能です。

参加費：無料・カンパ制

※任意で、講演の対価や応援として谷口さんへのカンパをお願いいたします。

<主 催> 本地原小学校PTA

<問い合わせ先> honjigahara.e.pta@gmail.com