

実践！ジュニアスポーツ選手の食事



ジュニアスポーツ選手としての
食事のとり方を学ぼう！



成長期のスポーツ選手にとって、食事も練習の一部です。
練習のスケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を
調理実習での補食づくりを通じて学びます。

・日時 平成28年12月17日(土) 11:00～13:30 (受付 10:30～)

・講師 小清水孝子(大妻女子大学家政学部食物学科)

・内容 11:00～ 子ども向けセミナー
11:40～ 調理実習 & 試食



・対象 千代田区在住、在勤の方(小学生4～6年生と保護者の方)

・場所 大妻女子大学 本館5階多目的調理室 (千代田区三番町12番地)

・参加費 無料

・定員 30名 (応募多数の場合は、先着順となります)



・申込 **Eメール**(peach@ml.otsuma.ac.jp)で堀口へ

件名は「スポーツ選手の食事希望」とし、参加人数、お名前、年齢、
連絡先(メールアドレスと電話番号)をご記入下さい。

締切後、参加の可否について、ご連絡致します。

申込先アドレスから送信しますので、受信できるようにお願い致します。

・締切 12月10日(土)

・開催責任者 堀口美恵子(大妻女子大学短期大学部 栄養学研究室)

