

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！

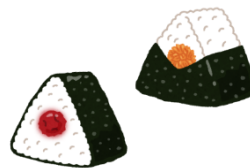


成長期のスポーツ選手にとって、食事も練習の一部です。
練習のスケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を
補食づくりを通じて学びます。

・日時 平成29年12月16日(土) 11:00～13:00 (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3番町12番地)

・参加費 無料(お土産もあります)

・定員 20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、お子様の
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3日(日)

・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)