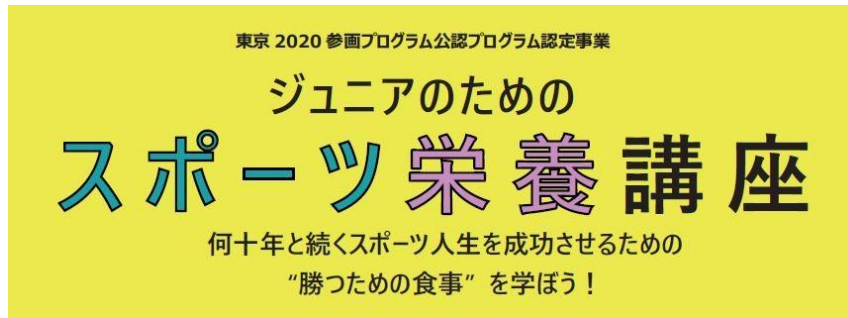


ジュニアのためのスポーツ栄養講座 ～目指せ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会～

東京ガスは2019年2月・3月に、藤沢市およびNPO法人の湘南栄養指導センターと協力し、スポーツに励んでいるジュニア選手・保護者・指導者等を対象に、「スポーツ栄養講座」を開催します。



正しい栄養知識とスキルを習得し、食生活を改善することで、子どもたちの心身の健全育成、競技力向上等が望めます。そこで今回、東京2020参画プログラム公認プログラム認定事業の一環として、ジュニア選手は成長期にどのような食生活を送るべきかについて学ぶ講義「理論編」と、ジュニア選手にふさわしい献立を実際に自分で作ってみる調理実習「実践編」の2種類のスポーツ栄養講座を開催いたします。講義と調理実習の両方に参加することも、いずれかのみに参加することも可能です。



2月の講座では東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会をより身近に感じてもらえるよう、ポッチャ競技の体験会も実施いたします。この機会にスポーツ栄養講座に参加して食生活を見直し、将来スポーツ選手として活躍できる健康な体作りに役立てませんか？

講師：○鈴木 佳子
 NPO法人 湘南栄養指導センター理事
 管理栄養士、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

○東京ガス料理教室クッキングインストラクター



鈴木 佳子

■理論編（講義）

日時：2019年2月23日（土曜日）午後2時～午後4時

内容：講義「成長期の食生活や補食、水分補給について」、ミニ実習、ポッチャ体験

会場：秩父宮記念体育館 4階軽体育室（藤沢市鵜沼東8-2）

対象：スポーツと栄養に興味のある保護者・指導者等（30名※先着順）

参加費：500円

■実践編（調理実習）

日時：2019年3月2日（土曜日）午前10時～午後1時30分

内容：調理実習

メニュー：・豚肉のアップルジンジャー煮込み

・ポルチーニのクリームパスタ

・温野菜～マヨナッツソース添え

・さつまいものシロップ煮



会場：東京ガスキッチンランド湘南（藤沢市片瀬92）

対象：スポーツと栄養に興味のある高校生以上の方（16名※先着順）

※参加者以外のご同伴（15歳未満のお子さま含む）やご見学はできません。

参加費：1,000円

持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具

【申込方法】

藤沢市生涯学習部スポーツ推進課宛てにメールまたはFAXでお申し込みください。

※藤沢市民以外の方もお申し込みいただけます。

- 必要事項：
- ①参加希望日
 - ②参加者氏名（ふりがな）
 - ③住所
 - ④日中連絡のつく電話番号
 - ⑤対象区分（高校生、保護者、指導者、その他）※高校生の場合は学年も
 - ⑥関わっている（興味のある）スポーツ

申込締切：2019年2月8日（金）

送付先メールアドレス：fj-sports@city.fujisawa.lg.jp

送付先FAX番号：0466-50-8433