

# 栄養のプロに学ぶ！

# ジュニアアスリートの夏ごはん

① 6/28 ② 7/5  
(土) 10:30~12:30

「食べること」は身体作りの基本。

成長期のアスリートに必要な栄養について、根拠に基づいた正しい知識を学び、夏を元気に乗り切る食事作りで、がんばる子どもたちをサポートしましょう！

## 第1回 自分の子どもに必要なカロリーや栄養素を知ろう！

- ・毎日の食事で何をどれだけ摂ればよいか
- ・競技に合わせた食べ方、試合当日の食事
- ・補食の必要性と摂り方

### 試食メニュー

簡単鶏そぼろ  
豆乳プリン



## 第2回 夏を乗り切るためのお弁当づくりを知ろう！

- ・バランスが良く、傷みにくいお弁当作り
- ・加工品を利用して時短、簡単！
- ・食事のできる熱中症対策

### 試食メニュー

ミックスビーンズと  
ツナのサラダ  
切り干し大根のサラダ

アレルギー品目（特定原材料8品目）：卵（マヨネーズ）

会場：大和市文化創造拠点シリウス6階  
生涯学習センター611調理実習室

対象：大和市内在住・在勤の方優先

定員：24名

申込：5月25日(日)10:00~電話・窓口にて  
※市外の方は6/1(日)10:00~から定員に空きがあれば受付

参加費：1,000円(全2回 試食代込み)

講師：宮崎 美紀 氏  
女子栄養大学生涯学習講師  
管理栄養士・健康運動指導士

女子栄養大学栄養学部栄養学科を卒業後、埼玉県農林部に於いて、地域生産物の利活用や食生活等の改善業務に携わる。その後地域管理栄養士として乳幼児の離乳食講習や栄養指導、特定健診等で保健指導を行うほか、母校である女子栄養大学の生涯学習講師として「バランスのとれた食生活」に関する講義や調理実習を行い、「食べることに興味を持つ」ことへの働きかけを行っている。

大和市生涯学習センター ☎046-261-0491

WEB申込はこちら



※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。  
※駐車場の数に限りがございますので公共交通機関でご来場ください。  
※アレルギーに関しては自己責任にてご参加をお願いいたします。

主催 やまとみらい（大和市文化創造拠点等 指定管理者）／大和市生涯学習センター