

4

食事でサポート！ スポーツジュニアの朝ごはん

2月20日 金曜日
10:00～13:00

託児あり

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 ^{うしじま}牛島 ^{ちはる}千春

スポーツをする人にとって食事はトレーニングのひとつです。特にジュニア世代（小中高校生）は成長期であり、体の土台を作る大事な時期です。スポーツを頑張るお子さまを食事でサポートしませんか。

朝食をなかなか食べてくれない、時間がなくて準備するのも大変…など朝食のお悩みはありませんか。

朝食は体を動かすためのスイッチ！とくにスポーツ選手にとっては貴重な一食であり、他の選手と一番差が出るところです。忙しい朝でも毎日続けられる朝食作りのポイントをお伝えします。

プロスポーツを目指しているだけではなく、部活動や習い事でスポーツをしているといったお子さま（小中高校生）も対象です。

「スタミナそばろ丼」「貝たくさんコーンスープ」
「サバ缶とトマトのサラダ」「チョコバナナスムージー」

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

◆持ち物

持ち帰り容器とラップなど（食べきれなかった食品を持ち帰るため。）、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん（3～5枚程度）、台ふきん（1枚）、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 10人

費用 2,150円 【内訳】受講料650円、教材費1,500円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師プロフィール

管理栄養士・公認スポーツ栄養士

牛島 千春（うしじま ちはる）

大学、専門学校、高校非常勤講師。スポーツ栄養、食育、臨床栄養、ブライダル、スポーツ選手栄養サポートなど行っている。

健康と美容のための食事を、楽しくおいしく学べる料理教室を目指しています。

