



子どもの運動能力を引き出す 食事・栄養とは？

親子で
参加できる！



「アスリートキッズを育てる
食事のとり方を学ぼう！」



★対象★

陸上競技、サッカー、バスケットボール、バレーボール、水泳など
に励む小学4年生～6年生とその保護者の方

プログラム

- ①正しいトレーニング方法と栄養【講演】
- ②(保護者のみ)子どものスポーツ実施と栄養【講演】
(お子様のみ)食べ物の栄養を学ぼう！【体験】
- ③練習前後に食べる“補食”をつくろう！
(サンドイッチやおにぎらず等)【調理実習】
- ④試食会

【講師】

山崎 健

(新潟大学名誉教授
専門分野：運動生理学、陸上競技
のサイエンス)

鷺頭哲男

(本校講師・調理師、管理栄養士)



2018年8月26日(日曜日) 13:00～15:30 (受付12:30～)

場 所：国際調理製菓専門学校3号館 (新潟市中央区古町通3-560)

受講料：(2人1組)2,000円

定 員：15組(30名)

持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾

お申込み方法

○お電話より

0120-210-673

○メールより

food@nsg.gr.jp

(お名前、申込人数、お子様の学年(学校名)をご明記ください)

その他のメニューや日程
などは、Foodの
WEB ページで
チェックしてください



MAP



厚生労働大臣指定 調理師・製菓衛生師・栄養士養成施設
文部科学省認定 職業実践専門課程

国際調理製菓専門学校

新潟県新潟市中央区古町通6番町953番1

0120-210-673

URL <http://www.food-673.jp>