

「福井のごはんを食べて強くなろう！」運動企画
スポーツを頑張る子どもの食育講座 開催要領

目 的 スポーツを頑張る小学生や中学生が健全な成長をしつつ、継続してスポーツを続けるには、日々の練習と同じくらい食事が大切であることを知ると共に、どのような食事をすると良いのかを、福井の食材を用いた食事づくりを通して学ぶ。

日 時 平成29年11月11日（土） 13：00～15：00

場 所 福井県生活学習館「ユウ・アイふくい」3階 調理実習室
（福井市下六条町14-1）

主 催 福井県農林水産部 食料産業振興課

対 象 福井市内少年野球チームの保護者等 計40名

講 師 公認スポーツ栄養士
（株）しょくスポーツ 代表取締役 こばた てるみ 氏

内容および日程

12：45 受付開始

13：00 開会挨拶

13：05～13：30 （1）ミニ講義「スポーツを頑張る子どもの食事」
～スポーツする子どもの食事の基本スタイルについて～

13：30～14：00 （2）実演「練習疲れを吹き飛ばす食事メニューを学ぼう！」
・福井の食材を使った簡単メニューの紹介

14：00～15：00 （3）実習・試食「運動前後におすすめ補食を作ろう！」
・競技の合間に必要な補食の考え方について
・福井のお米と食材でつくる補給エネルギーに合わせたおにぎりづくり

15：00 閉会