

## ジュニアアスリートの食事ケアセミナー 開催レポート

2022/9/23 (金・祝) 14:00~15:30@F3 BASE

9組の方々にご参加いただき、成長期のお子さんの食事を考えるうえで必要なことを学んでもらいました。

講師はフェンシング日本代表を食で支える(株)SL Creationsの管理栄養士 秋山里実さんにお願しました。

座学による講習だけでなく、簡単に作れる食事の調理実習や試食なども行いました。

調理実習では補食におススメななりずしや海苔巻きのほかバランスの取れたおかずにかのマリネやオイルしゃぶしゃぶなどを調理、試食しました。

参加された皆さんからは「参加してよかった」「明日から実践してみたい」という言葉や「調理実習で作ったものを子供が気に入ったようだ」などの言葉もいただきました。

