

1 /
18
Saturday

アスリートフードマイスター・^{あさしま まきこ}浅島麻希子さんの 「楽しく学ぼうアスリート食事学」

～育ちざかりの子どもを食でサポート～



部活前に食べたら
良いものって？
コンビニで何を選ぶか？

体作りのための 食事内容

冬バージョンおすすめメニューを紹介！



日時：1月18日（土）

- 開 場 9:45
- 開 始 10:00～ 12:00 終了予定
- 定 員 20名(先着)
- 対 象 体作りに興味がある方
お子さまがスポーツをされているご家族
- 参加費 2,000円(試食付)
- 持ち物 筆記用具

～講座内容～

スポーツを頑張る子どもたち。勝つこと、一生懸命打ち込むことは大事。でもその前に「怪我をしない！」「疲れを残さない」体作りも大事！小学から中学にかけて体のどこが作られるのか、成長期に必要な食べ方、オススメ食材や実践方法を自らの体験を踏まえてお伝えします。ご自身にあったサポート方法を見つけていただき、「ママの作るスイッチ」と「子どもの食べるスイッチ」をいれましょう。

スープポットを活用した
補食メニューの実演！

講師：^{あさしま まきこ}浅島 麻希子さん
(アスリートフードマイスター)

サッカーを頑張る息子にできるサポートは何か？と考えた時に「食事」だと気づき、アスリートフードマイスターを取得。

現在は、日本カヌー連盟及び富山県カヌー協会をメインに食事サポートスタッフとして大会や合宿に帯同。そのほか、富山情報の連載、学校やクラブチームへ講座の開催やアスリート弁当や補食メニューに考案や提供を行なっている。



9月カヌースラローム世界選手権 帯同時の写真

お問い合わせ
お申込みは、
こちらから
お気軽に！

お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077
E-mail ● info@comecome-smile.com

予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/> ▶
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



ホームページ
からどうぞ！



食育クッキングスタジオ


かむかむ
Smile 
by Shintani D.C.