

強い身体を作る子どもの食事

強い身体の土台作りとなる食事方法について、数多くのスポーツ選手の指導実績のある
“アスリートフードマイスター”から学びましょう。

病気をしない、アレルギーを寄せ付けない、腸内細菌の話など、
お子さんの成長期に必要な栄養の取り方をご紹介します。



1/29(土)

※新しい村で提供されている料理です。

前半: 9:30~10:10 / 未就学児親子

後半: 10:30~11:10 / 小学生以上の親子

対象: 各回13組 30名 ※保護者のみの参加も可

場所: 進修館 小ホール 申込: 1月24日(月)まで

杉山 真紀 氏

〈指導歴・メディア関連〉

- ・2020東京オリンピック選手村 メインダイニング調理サポート
- ・サッカーJリーグ J2水戸ホーリーホック寮母 (材料調達・献立作成・調理まで)
- ・サッカーなでしこU19日本代表選手ほか
- ・プロ野球選手(内野手/月間MVP受賞選手)
- ・魚肉たんぱく同盟コラム
- ・NowDo 講師



※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により 内容が中止・変更になる場合があります。

みんなの笑顔の立役者!

親子でイベントに参加しながら、
当日運営を少しだけサポート!
★申込制講座やイベントの
当選率が高くなります。

◎申込はこちら⇒



＼みやしろで育てよっLINE@／

イベント情報をGET!!
申し込み開始のお知らせや
子育てに役立つ情報が
スマホに届くよ♪

◎お友達追加⇒



〈宮代町 子育て支援課 こども笑顔担当〉

☎ : QRコードからお申込みください。⇒

☎ : 0480-38-6264

✉ : kodomoegao@town.miyashiro.saitama.jp

