勝ち飯 講習会

1　日　時　　令和5年5月26日(金)17:30～18:30
2　場　所　　大宜味小・大宜味中　家庭科調理室
3　参　加　　保護者希望者(※ご家族の参加可)
4　講　師　　上野聖子(大宜味村給食センター栄養士)
5　内　容　　中体連を直前に控えた、子供の食事メニューにちょっとしたアドバイスを提案します。
6　持ち物　　①エプロン　②手を拭くタオル
7　注　意　　食材を扱うので、マスクの着用をお願いします。
8　申込み　※裏面の申込書に記入の上、生徒を通して、中学校教頭まで！
※食材の準備がありますので、19日(金)までに申込みをお願いします。

【問い合わせ】大宜味中　教頭　0980(44)2840

保護者のみなさまへ

　コロナ禍もあけ、いよいよ地区中体連夏季総体が近づいてまいりました。
　大会前や日頃の体作りのために、中学生にはどのような栄養素が必要で、どんな料理があるのでしょうか？
　日頃、子供達の食事に悪戦苦闘している保護者のみなさんに、少しばかりの提案が出来たらと、今回、大宜味村給食センターの上野聖子先生に協力をお願いし快く引き受けていただきました。
　参加無料ですので、お誘い合わせの上、ご参加下さい。たくさんのご参加をお待ちしております。
　もちろん、お父さん方の参加（料理男子）や祖父母の参加も大歓迎です。

◆「勝ち飯」とは？
　がんばる人のチカラになるごはん。
「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う食事、それが「勝ち飯」です。
「勝ち飯」には、朝食、昼食、夕食の３食の「食事」と、必要な栄養素をタイミングよく補う「補食」の２つの要素があります。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

参加申込書

1　生　徒氏名　　年　　組（　　）
2　保護者氏名　　（　　）
3　ご家族の参加があれば、人数把握のために記入下さい。
　①（　　）　②（　　）