

部屋地区にお住まいの皆様

栃木市立藤岡第二中学校長  
栃木市立藤岡第二中学校PTA会長

栗原 茂  
早乙女 聡

## 青少年健全育成講演会のお知らせ

演題

# 「スポーツをする子どもの栄養と食事」

## 入場無料 事前予約不要

令和元年12月11日 (水) 13:30

藤岡二中体育館

お子さんの食生活に心配はありませんか？スポーツを続けるために栄養は足りているのか？どんなものを食べると強い体になれるのか？「食べること」にはどんな力があるのか？食と体づくりの関係、スポーツにおける食の重要性など、ためになる情報満載です。ふるってご参加ください。

講師 スポーツ栄養士 鈴木いづみ先生

女子栄養大学卒業後、明治製菓(株)ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ明治へ入社し、トップアスリートの栄養サポートを担当。その後、宇都宮文星短期大学地域総合文化学科准教授を経て、現在は順天堂大学スポーツ健康科学部協力研究員として、スポーツ栄養学の研究を行っていらっしゃいます。また、公認スポーツ栄養士としてスポーツチーム・スポーツ選手の栄養サポートを行っており、現在、J1の北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士を務められています。また、2012年ロンドン五輪に向けては競泳の萩野公介選手の栄養サポートを担当されました。

13:15 13:25 13:30 14:30

受付 藤岡二中 体育館	青少年健全育成講演会 (藤岡二中体育館) 演題「スポーツをする子どもの栄養と食事」 講師 管理栄養士 鈴木いづみ先生
-------------------	---

- ・事前の申込は不要です。
- ・スリッパをご持参のうえ、体育館東入口からお入りください。
- ・駐車場は校庭とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。



毎月第3日曜日はふれあい育む「家庭の日」

家族みんなが話し合う機会をできるだけ多く持つことにより、絆を深め、明るく楽しい家庭づくりを進めるきっかけとするために、県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。