

マイナー・ファーム
保護者 各位

上田南リーグ事務局
加藤 進

おにぎり教室開催のお知らせ

1. 講師 株式会社 魚国総本社 管理栄養士 上條治子 氏
2. 日時 3月3日(土) 会場：HIOKI ロッジ レストラン
 ※選手練習時間 8:00~12:30 (補食用おにぎり持参)
 ※4年生保護者(準備) 12:00 (ロッジへ)
 ※3年生以下保護者 12:45 (ロッジへ)
 - 1. スポーツ栄養講座 13:15~14:15
 - 2. おにぎり作り・試食 14:30~16:00
 - 3. 片付け・解散 16:00~16:30
 ※参加者 マイナー・ファーム選手 31名、保護者、指導者
3. 持ち物 エプロン・マスク (保護者・選手)、着替え・上履き (選手)
 しゃもじ、炊飯器 ※10合炊2台、8合炊1台、5合炊1台
4. 準備する物 (事務局) おにぎりの具材(カット済)、ご飯、お米、海苔、調味料
 サランラップ、ビニール袋、台拭き、手拭タオル
 ボール、バット(大・中・小)、スプーン、お箸
 ホワイトボード、スクリーン、PC、プロジェクター等
5. 内容
 - 1. スポーツ栄養講座
 「どうしたら大きくなるの?」「スポーツ選手の食事の基本」「食事の工夫」
 食事への関心を持ち、スポーツ選手の食育を学ぶ
 - 2. 指導者、選手、保護者が“おにぎり5種類”を楽しく一緒につくる
 ※ 枝豆&塩昆布&チーズ、鮭、
 ※ アジアンチキン(炊込み)、なめ茸&コーン(炊込み)、さつまいも(炊込み)
 - 3. 各家庭でおにぎり5個分の分量をご用意しております
 - 4. できるだけ各家庭1名のご参加をお願いできれば幸いです
6. 分量 お米50合(おにぎり110g×150個)
 - 1. 炊込み用お米30合分(炊飯器3~5台)
 ※4.5kg(ご飯9.9kg)
 - 2. 株式会社オンリーライス 12:30~
 ※ご飯7kg

