

保護者の方必見！！

参加無料！

# スポーツジュニアの食育講習

京丹後市青少年スポーツ協会



日時：2025年6月22日(日) 10:00~11:30

場所：京丹後市大宮庁舎4階 2・3会議室

講師：阿部 優 氏

内容：スポーツを頑張るお子さんの体を作るごはん

◎1日練習や試合の日の朝ごはん、持たせる補食を学ぼう！

➡一緒に考えるワークを通して、次の日から実践できます！

対象：指導者や保護者、サポーター、どなたでも参加いただけます！

申込期限：2025年6月18日(水) 12:00まで

申込み方法：①申込用紙を記入し、持ち込み

②QRコードから申し込み



(申し込みフォーム)

③京丹後市教育委員会 事務局 生涯学習課 宛

FAX:0772-68-9061 メール:shogaigakusyu@city.kyotango.lg.jp

主催：京丹後市青少年スポーツ協会

お問合せ先：京丹後市教育委員会事務局 生涯学習課(0772-69-0630)

裏面あります



- ◆おうちごはんレッスン  
ご家族が喜ぶ簡単レシピを  
お伝えします!
- ◆スポーツジュニア  
食育コンシェルジュ  
スポーツを頑張るお子さんの  
体作りを個人サポート



◆Pfofile 講師：阿部 優

ご家族のために作るおうちごはんのレッスンと、スポーツを頑張るお子さん向けのアスリートフードレッスンを主宰しています。

長男小学校1年の壁を乗り越えられず、技術系正社員を退職以降、働くお母さんを支える側に回ることを決意しました。

多数の企業様向けレシピの開発、商品開発、食育コラムの寄稿など行っています。

2019年よりスポーツを頑張るお子さんをお持ちのお母さんのためのスポーツ栄養学の講座『スポーツジュニア食育コンシェルジュ』を開始。現在講師の育成中です。料理を通して多くの方と出会い、「簡単で美味しいって幸せ」が共有できますようにと思っています。

◆◆◆お得情報◆◆◆

◎スポーツ終わりに疲労回復ごはんの  
レシピやポイントを知れる!!

◎普段のごはんにも補食や朝ごはん  
にも使えるレシピも知れる!!

など



さらに知りたい方は今回参加されるか  
阿部先生の Instagram や HP を要チェック!!



◆料理教室 HP



◆スポーツジュニア食育  
コンシェルジュ HP



◆Instagram



@HIDAMARIKITCHEN

REPORT



疲労回復のポイント3つ

練習・試合後30分以内に糖質とたんぱくを

食材は偏らない

アミノ酸スコア80以上の食材を