

実施日	対象		形式	講座名	講師	会場	時間帯	
2021	5月1日	U-15	中2	講習	「スポーツ選手の基本の食事」をもっとくわしく（主菜編）	眞野 晴香	健康の森（小会議室）	18:00～19:30
			中3	演習	試合前食をコンビニで購入してみよう	鈴木 いづみ	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	5月15日	U-13	小6	実習	スポーツドリンクをつくろう	眞野 晴香	文星短大（調理室）	18:00～19:30
			中1	演習	試合前食を料理カードで組み立ててみよう	廣瀬 純子	文星短大（講義室）	18:00～19:30
	5月29日	U-11	小4	講習	スポーツ選手の基本の食事	鈴木 いづみ	健康の森（小会議室）	18:00～19:30
			小5	講習	スポーツ選手の水分補給	星野 美加	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	6月12日	U-15	中3	講習	高校期の食生活について（栄養学習のまとめ）	鈴木 いづみ	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	6月26日	U-15	中2	演習	練習前後の体重測定で適切な水分補給量を知ろう	大津 智仁	県総合運動公園アリーナ （日環アリーナ）	SAQ前後20分間ずつ
	7月17日	U-15	中3	講習	6年間の栄養学習の力だめし	大津 智仁	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	8月21日	U-11	小5	講習	料理にふくまれる栄養素とその働きを知ろう	大島 昌枝	健康の森（小会議室）	18:00～19:30
		U-13	小6	演習	1つ1つの料理を「料理区分」に分解してみよう	鈴木 いづみ	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	9月4日	U-11	小4	演習	アスリート茶碗を使ってごはんをもりつけてみよう（米の栄養を知ろう）	鈴木 いづみ	文星短大（調理室）	18:00～19:30
	9月18日	U-13	小6	講習	アスリートの食の品格：SDGs（エスディーゼーズ）って何だろう？	大津 智仁	健康の森（小会議室）	18:00～19:30
			中1	演習	1つ1つの料理を「料理区分」に分解してみよう	鈴木 いづみ	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	10月16日	U-15	中2	演習	裏面表示の見かたを知って食べ物を上手に選ばう	鈴木 いづみ	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	10月30日	U-11	小4	講習	スポーツ選手の朝食と補食	鈴木 いづみ	文星短大（講義室）	18:00～19:30
			小5	実習	火を使わずにカンタンぱっちり朝ごはん（朝食作り実習）	上野 靖子	文星短大（調理室）	18:00～19:30
12月4日	U-15	中2	演習	中学生バイキング演習	阿久津 由美子	ホテル東日本宇都宮	18:00～19:30	
12月11日	U-13	中1	演習	料理カードを使って朝食の献立をたてよう	大島 昌枝	健康の森（大会議室）	18:00～19:30	
2022	1月22日	U-11	小4	講習	試合前・試合中・試合後の栄養と食事	鈴木 いづみ	健康の森（小会議室）	18:00～19:30
			小5	講習	アスリートの食の品格：食事のマナーを身につけよう	大島 昌枝	健康の森（大会議室）	18:00～19:30
	2月12日	U-13	小6	実習	おにぎらずを作ろう（補食づくり実習）	上野 靖子	文星短大（調理室）	18:00～19:30
			中1	講習	おにぎり選手権（練習後の補食にぴったりのおにぎりを作れたのは誰？）	鈴木 いづみ	文星短大（講義室）	18:00～19:30