

平成24年度

中学生対象の講座です！

# 「子育て・親育ち講座」のお知らせ

【子育て支援グループ「ポケット」による講座】

中学生の部活動を応援します！

中学生が自分で作る！！

# 「試合で力を発揮できるお弁当づくり」

～「試合に勝つ！」あなたの夢を叶えるためのクッキング～

【日時】：平成 **25** 年 **1** 月 **20** 日（日）  
9：30～12：30（9:00～受付）

第3日曜日  
家庭の日

【会場】：壬生町立生涯学習館 調理室

【講師】：壬生小学校 栄養教諭 大島久美子 さん  
壬生中学校 学校栄養職員 栃木 晴美 さん

【対象】：町内在住 中学生 20 名



○トップアスリートはみんな食事管理をしています。なぜでしょうか。それは、たくさんの練習と同時に、食べることで「勝てる体」を作らなくてはならないから。食事はトレーニングのひとつなのです。

○日頃の練習が成果につながらないと感じている人、試合当日にベストパフォーマンスを発揮するにはどうしたらいいか、一緒に考えてみませんか。

○持久力系スポーツ（陸上水泳長距離）、瞬発力系筋力系スポーツ（陸上短距離、柔道、体操など）混合系スポーツ（サッカー、バスケ、バレー、テニス、野球など）では、食事の取り方が違います。また、スポーツ障害（骨折、捻挫、試合中の肉離れなど）にも食べ方が影響しています。

○保護者の方、スポーツ指導者の方の参観も歓迎します。

【費用】：300円（食材費）※当日受付にて集金します。おつりのないようを持参してください。

【持ち物】：米1合、エプロン、タオル、各自使っているお弁当箱  
箸、三角巾またはバンダナ、中学校家庭分野の教科書

私立中学校通学の方は、  
生涯学習課へお電話を！

【締切】：12月26日（水） 担任の先生に提出してください。

この講座は、家庭の教育力・地域の教育力の充実を図ることを目的に、壬生町家庭教育推進事業の一環として、地域団体と教育委員会との協働により開催します。

## 主催 子育て支援グループ「ポケット」

## 壬生町教育委員会

お問い合わせは生涯学習課社会教育係（81-1873）

### 「試合で力を発揮できるお弁当づくり（1月20日開催）」参加申込書

\_\_\_\_\_ 中学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組  
平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

参加生徒氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_ 保護者の参観 \_\_\_\_\_ あり \_\_\_\_\_ なし

電話番号 \_\_\_\_\_ 住 所 \_\_\_\_\_ 締切 12月26日（水）