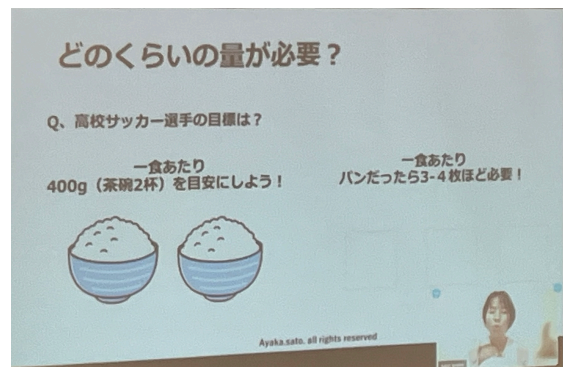


🏆 第四回 食育セミナー online 🏆

今年度からサッカー部で取り組んでいる「食育セミナー」がスタートして一年が経過しました。管理栄養士の佐藤彩香さんによる指導の成果も少しずつ見られ、子どもたちの中でも体つきだけではなく「食」に対する意識が高まり実践しているものもあります。食事は日常のことであり、まさに毎日の積み重ねであり、習慣化するまでは本人の意識と努力が必要です。もちろん、保護者の協力なしでは成立いません。一般的に高校生の朝食の摂取量は足りてないと言われてます。特にスポーツをする上でエネルギー不足ではトレーニングしてもパフォーマンスは上がりません。ポパイのホーレンソウではありませんが、サッカーと食事の相関関係を正しく理解し積極的に取り組んで欲しいものです。

今回のセミナーは、前三回の復習を織り交ぜながら、新年度に向けてもう一回り大きくなるための『身体作り』と春合宿前に『疲労回復』をテーマにonlineで一時間半行いました。子どもたちは重要なことをメモに取ったり、写真を撮ったりして熱心に「食育」を学んでいました。

年四回のセミナーを受講するだけでは成果は出ません。それを日々実践していくことが大切です。来年度も継続していきたいと思います。



🏆 今年度最後の『食育セミナー』 🍚 ポパイのホーレンソウ、継続は力なり 🏆