



「ふくおかの食で健康メニュー※」を使った

ジュニアアスリートのための 食育セミナー・調理体験 参加者募集!

福岡県のおいしい農林水産物を日頃からメニューに取り入れ、
栄養価の高い食事がとれるように、
スポーツに取り組む小中学生のお子さんとその保護者を対象にした
食育セミナー・調理体験を実施します！ふるってご応募ください！

調理体験で使う
「はかた地どり」や
「博多なす」の
プレゼント付！

※「ふくおかの食で健康メニュー」とは…
「ライフステージ × 健康課題」ごとに旬の福岡県産食材をたっぷり使った、
食べておいしい健康メニューのこと。

親子一緒に
オンラインで
学べる！

2021年 **8月7日**[土] 11:00-12:30

- 参加費: **無料** ●参加方法: ZOOMにて配信 ※YouTubeとFacebookでも同時LIVE配信有
- 参加者数: 20組(応募多数の場合は抽選)
- 参加申込: LOVE FMのHPより必要事項を入力してお申込ください。 [お申込はこちらから](#)



食育セミナー | 11:00-12:00

ジュニアアスリートの体作りや栄養面で注意したいポイントなど
をお話します。



講師 **尾関 幸一郎**

プロ野球選手をはじめプロアスリートの専属トレーナーとして数
多くの選手を指導。



講師 **麻生 廣子**

香蘭女子短期大学食物栄養学科准教授。管理栄養士の資
格も取得し、病院や保育園など給食の現場で長年勤務。



司会 **今村 敦子**

FBS福岡放送「めんたいワイド」のメインキャスターなど福岡を
拠点に活動するタレント。

調理体験 | 12:00-12:30

ジュニアアスリートにぴったりの献立と一緒にオンラインクッキング!
作る過程でのポイントなどを解説します。

調理するメニュー

「塩麹チキンの しょうがソース仕立て」

塩麹に漬け込むことで、バサつきがちな
鶏のムネ肉も柔らかくジューシーに!
県産夏野菜を彩りに添えて見た目にも
美しく仕上げます!

※写真はイメージです

