

グランパス食育プロジェクト

野菜を食べれば元気になる!



NAGOYA GRAMPUS

# 食育講座のご案内

2019年度食育講演募集中!

過去の食育講演の様子を名古屋グランパス公式Facebook:元気ごはん食堂で発信中!

名古屋グランパスでは、子ども達の健やかな成長と地域のみなさまの健康作りのお手伝いをするを目的に食育講演を実施しております。



講演の様子

## 講演内容の紹介

- バランス献立
- 野菜の摂取方法
- 朝食の大切さ
- 骨を強くする食事
- 運動前後の食事
- スポーツ弁当
- 熱中症・夏バテ対策
- お楽しみクイズ など



グランパス寮での夕食の一例

具沢山の汁物で野菜たっぷり食べています!

ヤミ〜 Yummy!!



選手の食事

## お申し込み手順

1 お客様から問い合わせ



★電話、公式サイトから

<http://nagoya-grampus.jp/club/hometown/food-education.html>

2 担当者より連絡

★日程調整、詳細説明

3 講演内容の打ち合わせ

★テーマ、内容の決定

食育講演料

25,000円(税込み)

## 講師紹介



栄養アドバイザー 森裕子

プロフィール 森裕子【もりゆうこ】(管理栄養士)

スポーツ選手の栄養サポートを専門に、プロ、実業団、スポーツ少年団などで栄養指導を行ってきた。現在は名古屋グランパス栄養アドバイザーとして、学校や企業、地域などで地域貢献を目的に食育講演を行っている。

著書に、「名古屋グランパス食育レシピ 元気ごはん」(主婦の友社)、「ジュニアサッカー食事バイブル」、「ジュニアサッカーお弁当バイブル」、「名古屋グランパス勝利の食堂」、「身長をぐんぐん伸ばすための本」(カンゼン社)、がある。

関連サイト紹介

名古屋グランパス公式 Facebook : 元気ごはん食堂  
<https://ja-jp.facebook.com/grampus.genkigohan/>  
森裕子 HP : syoku-de-smile.com



お問合せ  
お申込み

TEL 0565-79-8880

FAX 0565-79-8110

ホームタウン 食育担当: 森裕子