



男子バレーボール部サポートグループ お料理教室

スポーツ栄養研究会サポート部門男子バレーボール部サポートグループは
2月28日にお料理教室を行いました。その様子を紹介します！



必要なエネルギー量を摂取できていない選手が多数いるため、お料理教室を通して「1食でどのくらいの量を食えばよいのか」を知ってもらい食意識の向上、それに伴う競技力向上につなげることを目的としています。

選手全員がだし巻き卵の調理に挑戦！
少しでも調理が楽しいと思ってもらえるように企画します。

お料理教室後のアンケートでは「また参加したい」「楽しかった！」「自宅でも自炊してみようと思った」などの回答がありました！
選手も楽しんでくれたようです！



↑ 調理の様子 ↑

献立

- ・ ご飯
- ・ 肉じゃが
- ・ だし巻き卵
- ・ 小松菜のピリ辛和え
- ・ きのこと豆腐の味噌汁
- ・ フルーツポンチ

サポートグループの学生が献立を立てています！



[👉 学科概要はこちら](#)

[👉 バックナンバーはこちら](#)