



ふりがな しげた れいこ

お名前 重田 玲子

ご所属先 豊田市立加納小学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

愛知県

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えてください。

栄養教諭として、学校給食の献立作成や衛生管理、食に関する指導を行っています。成長期の子どもたちに運動と食事の関係や、体づくりの大切さについて伝えています。

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

小中学生に対する成長、運動、食事のバランスについての指導が得意です。小学生にも理解できる言葉とイラストで、わかりやすい説明や声掛けをします(o^—^o)

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

ジュニア期のより早い段階から自分の体に興味をもち、自身のために必要な食事を選択できるよう、簡単調理や補食の選択など日常生活に必要な技術を身につけられる選手を増やす取組をしたいです！

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

豊田市の学校給食で人気の「納豆あえ」はおすすめです！納豆とチーズを合わせることで、納豆特有のくさみも気にならなくなり、食べやすいです。給食の納豆が大好き！という子どもたちもたくさんいて、「豊田の給食と言えば」の一品です。

2021年 11月 26日