



ふりがな たなか のりこ

お名前 田中 範子

ご所属先 福井市清水中学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2016

年 活動拠点

福井県

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、中学校に籍を置き、校区の4つの小学校を兼務しています。給食管理の他に、授業や保護者向けの講演会等でスポーツ栄養を活用した食育を実施しています。また、県の事業「高校生のお弁当講習会」ではスポーツをする生徒への指導を担当しています。

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？

高校部活動の栄養サポートの経験を活かして、小・中・高校12年間を見通したジュニアアスリートへの指導を心がけています。また、自身も現役のスポーツをする子どもの親として、保護者の思いや悩みに寄り添った指導に努めています。

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？

部活動やクラブチームごとに、子どもたちが食を選択・準備する力、自分で作る力を身につけるためのジュニアアスリートキッチンを広く実施したいと考えています。体づくりを指導者・保護者任せにしない選手の育成を目標にサポートしたいです。

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。

福井の冬の味覚、越前ガニ！雄は高価でなかなか食べることができませんが、雌のセイコガニはお手頃な値段で味わえます。内子やみそはうま味がたっぷりで、漁の解禁日を毎年楽しみにしています。また、福井の新ブランド米「いちほまれ」もおすすめです。もちもちした食感と粒感が格別です。

2018年 10月 28日