

宮崎県ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト（調理実習） ＊参加者は保護者  
実施日：2022.8.7（日） 会場：県立宮崎南高等学校  
担当：栄養ケア・ステーション（日高・黒木・内野）

【本日の実習】

- ・おにぎらず
- ・豚しゃぶサラダ
- ・白玉おしるこ



講話「スポーツ栄養」について





