

学校保健委員会

中学生にとっておき情報！
食事でパフォーマンスの
土台を作ろう！

日時

11月2日 月 13:25~15:00

場所

赤穂中学校 体育館

内容

- ・ 受験(テスト)の前日当日の食事について
- ・ 夜型から朝型に変えるには
- ・ 間食や夜食に適した食べ物

講師

株式会社 明治食育セミナー