

個別

栄養相談 始めます



江草先生(管理栄養士)が、ひとりひとりの目的に応じた食のアドバイスを行います。

例えば。。

貧血



競技によって食事は違うの？



試合前の食事は？

試合の前後



試合スケジュール別の
食事のタイミングは？

生理痛が
楽になる
には？



足がよくつるんだけど、



体重調整

自分に合った
食べ方を教えて。



詳しい解説

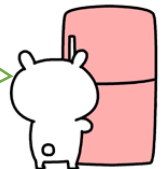
これって、本当？



ケガを早く治すには？



自分専用の
メニューを考えて。



対象：庭窪中生 と その保護者

日時：学期末 懇談期間の放課後 (7月11日~14日)

場所：図書室

申込み
方法

A: 担任または顧問→栄養教諭(江草)

B: 栄養教諭(江草)に直接申し込む

相談時間：5分~15分間

しっかり聞きたい！(15分間位)

申し込み：予約優先 (予約がなければ、当日でも可)

| 7 July 2023 | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



秘密は
厳守
します