

栄養講習会



10月31日(水)の放課後に1、2年生の運動部活動の生徒を対象に栄養講習会を行いました。今年が初めての開催になりましたが、50名以上の生徒が参加しました。生徒は、熱心にメモを取りながら、話を聞いていました。たくましい身体を作るにはトレーニング、睡眠そして食事が大切であると改めて理解した様子でした。今回の講習会で学んだことを今後の活動に活かしていきます！！

