令和 5 年 10 月吉日

ふじみ野市立大井西中学校保護者様

ふじみ野市立大井西中学校
校　　長　粕 谷　英 之
PTA 会長　細田　智恵子
保 健 環 境 委 員 会

中学生の食事を考える会のご案内

時下、皆様方におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、12 月 1 日（金）保健環境委員が主催する「中学生の食事を考える会」を開催する運びとなりました。栄養士の先生の講和、及び座談会を致します。（※詳細は別紙参照）

ご多用中とは存じますが、ぜひご参加いただけますと幸いです。

どうぞよろしくお願い致します。

記

ご参加いただける方は、学校メール本文内に URL（Forms アンケート）を記載しております。そちらより 11 月 5 日までにご回答をお願い致します。

◎感染対策の為、マスク着用にて参加のご協力をよろしくお願い致します。

お役立ち知識
もりだくさん！

中学生の食事を考える会

自分の子供に『今』どんな栄養素が必要で
どのように食べてもらったら良いだろう・・・
学校栄養士の池上先生をお招きし、お話を聞きます。
一緒に食事について考えませんか？

日にち	12月1日（金）
時間	11：00～12：00
場所	大井西中学校 （会場は2F玄関に掲示）
持ち物	上履き・マスク

うちの子に
必要な栄養素は
なにかな…

忙しい毎日…
子供に何を食べさせたら
いいかな？？

成長期	身長がぐんと伸びる時期
思春期	子供から大人になりかける心身ともに不安定な時期
反抗期	自我の発達過程において否定的、反抗的態度が強く現れる時期

きっと ヒント が見つかるハズ!!

ご参加おまちしています！

◎お子様の必要カロリーを計算するので 身長・体重 をご確認ください