

令和8年9月9日

株式会社 明治 出前授業

「受験飯で パフォーマンスの土台をつくろう！」

～竹原中学校3年生が 受験期に大切な食事について学びます～

1 概要

中学生にとって、受験期は心身ともに負担が大きく、疲れやすい時期です。そんな大切な時期を健康に乗り切るためには、毎日の食事や生活習慣を整えることが欠かせません。そこで、本格的な受験シーズンを迎える前に、自分の食生活を振り返り、よりよい食生活へ改善していくため、株式会社 明治 による食育の出前授業を実施します。

日々の努力を本番で最大限に発揮するための土台となる食事や健康管理について学び行動変容へつなげていきます。

2 日時及び場所

- (1) 日 時 令和8年9月24日(木)
3校時 10時35分～11時25分
- (2) 場 所 竹原中学校 体育館 (竹原市下野町2230番地)

3 出前授業

- (1) 講 師 株式会社 明治 西日本支社 藤山 香織 様
- (2) 対象者 竹原中学校 第3学年 85名
- (3) 内 容 テーマ「受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう！」
- ・受験生の食事・生活習慣の基本
 - ・朝食の役割
 - ・試験前日・当日の食事について など

問い合わせ	
学校名 竹原市立竹原中学校 担当者 食育推進リーダー 大西 敬子 電 話 0846-22-2045	課 名 総務学事課 参事 担当者 大橋 美代子 電 話 0846-22-7753