

栄養相談を実施しました

陸上競技部は年に2回、京都府スポーツセンターで栄養相談を受検しています。

全体講義の後、食事摂取状況（3日分の食事を管理栄養士が分析）から生徒に対して個別の栄養指導がされました。

自分が摂取できていない栄養素、食事量、そして各自が悩んでいる食事、体脂肪等についての具体的なフィードバックが行われました。



【全体講義1】



【全体講義2】



【個別指導1】



【個別指導2】