

表側

成長期の 体づくりと 食事 ①	裏表紙 西宮市立塩瀬 中学校の取組 ②	表紙 目指せ 君も アスリート！ ③	中学生は 体が成長する 重要な時期！ ④
------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

裏側

バランスの よい食事とは ⑤	にじ色を3色 ⑥	そろえましょう！ ⑦	試合に向けて の水分摂取と 食事のポイント ⑧
--------------------------	-----------------	-------------------	--------------------------------------

※ リーフレットの折り方 .. 観音折



