

# SCHOOL LUNCH LETTER

## 今日は秋季大会応援メニューです！

～ 食事トレーニングのひとつ ～

トンカツとカレーと一緒に  
カツカレーでどうぞ!!

3年生が部活動から引退して、1・2年生による秋季大会が、明日から始まります。毎日の練習だけでなく、栄養(食事)、休養(睡眠)をしっかりとることも、トレーニングのひとつです。

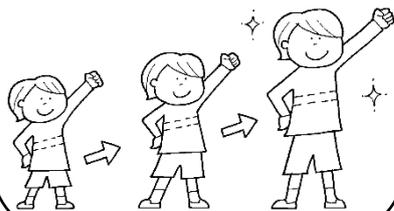
成長期には多くの  
たんぱく質が必要

骨や歯をつくる  
カルシウム

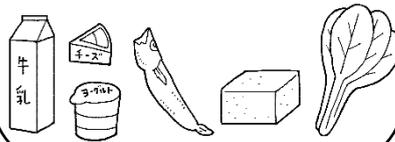
赤血球のもとになる  
鉄

栄養もしっかり

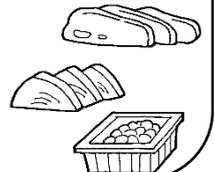
筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるものになります。成長期には、大人よりも必要量が多くなります。



丈夫な骨や歯を作ったり、神経伝達を保つ働きがあります。成長期に骨量を増やしておく、高齢になってからの骨粗しょう症を防ぎます。



赤血球をつくり、全身に酸素を運びます。不足すると、貧血になり、疲れやすく、めまいや頭痛等の症状が出ます。レバー、牛肉、納豆、かつお等に多いです。



睡眠も  
大事  
です!!

