

SCHOOL LUNCH LETTER

今日は秋季大会応援メニューです！

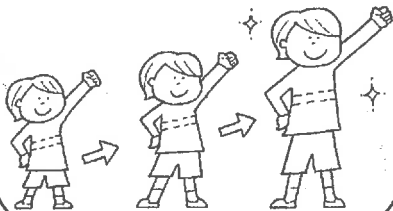
～ 食事トレーニングのひとつ ～

スタミナをつけて・・・キムチ丼を!!
コンクールで金賞を・・・冷凍パイ!!

大会や演奏会などで、良い結果を残すためには、毎日の練習やトレーニングが大切です。運動だけでなく、栄養(食事)、休養(睡眠)をしっかり取ることも、トレーニングのひとつです。

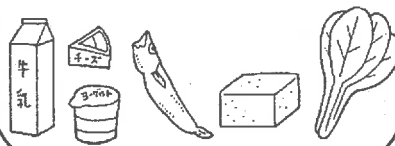
成長期には多くの
たんぱく質が必要

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。



骨や歯をつくる
カルシウム

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。



赤血球のもとになる
鉄

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。



栄養もしっかり

睡眠も
大事
です!!

