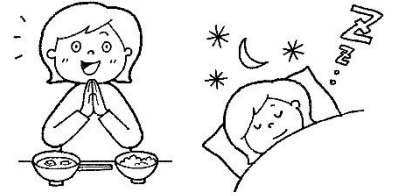


SCHOOL LUNCH LETTER

スタミナをつけて、バンバン勝てますように

今日は春季大会応援献立です！

食べることも寝ることも

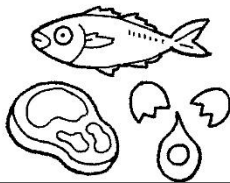


大切なトレーニング！

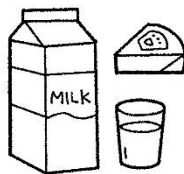
大会で、良い結果を残すためには、毎日の練習やトレーニングが大切です。練習と同じくらい、栄養(食事)、休養(睡眠)も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質

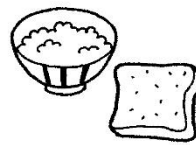


カルシウム

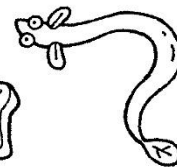


持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



剣道



筋力・瞬発力型



ソフトボール



筋力・瞬発力型



陸上長距離



持久型



野球



筋力・瞬発力型



陸上短距離



筋力・瞬発力型



体操



筋力・瞬発力型



バスケットボール



持久型+筋力・瞬発力型



バレーボール



持久型+筋力・瞬発力型



卓球



持久型+筋力・瞬発力型



テニス



持久型+筋力・瞬発力型



サッカー



持久型+筋力・瞬発力型



柔道



ウエイトコントロール型