



ユツユツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和3年6月14日
NO. 33



うららかに たくましく ～耕し 萌えたち みのらせ さきみだる～

びっくりするような好プレーが 勝ちに結び付くことは少ないです

確実にこなせないといけないうプレーを 確実にこなせるチームは強いと思います

(野球 イチロー)

総体では、今までやってきた基礎をしっかりやりきり、粘り強い試合をして勝ちたいです。去年は1回戦で負け、とても悔しい思いをしました。去年の3年生のためにも1試合1試合を丁寧に全力で戦い、優勝します。応援よろしくお願いします。

野球部 煤賀 航大

バランスのとれた食事

主菜 副菜 主食

主食、主菜、副菜 + 果物・乳製品をそろえましょう。

6月は食育月間

食事でコンディショニング

No. 11号で「食」の大切さや学校での「食育」の取組について触れました。食べることは生きる源、本校でも「食育」を重点の一つとしています。

毎年6月は、農林水産省が主導する「食育月間」です。食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。特に、総体を目前に控えたこの時期、各家庭でも食べるものにも十分に気を使っていることと思います。望ましい生活習慣や食事を意識することで、疲れを翌日に残さないようにし、体調よく総体当日を迎えてほしいものです。

第1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質) 血液や筋肉をつくる	第2群 牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄) 骨や歯をつくる身体 の各機能を調節する
第3群 緑黄色野菜 (無機質・ビタミン) 体の調子を整えたり 皮ふや粘膜を保護する	第4群 その他の野菜・果物 (無機質・ビタミン) 体の調子を整える
第5群 米・パン・めん類・いも類 (炭水化物) エネルギー源となる	第6群 油脂類・脂肪の多い食品 (脂肪) エネルギー源となる