



ユツユツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和4年6月13日
NO. 36



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 (イチロー)

野球部は、「全県優勝」を目標にして、毎日の練習をがんばってきました。ゴロを転がす練習を繰り返し、少ないチャンスをもものにします。まずは郡総体、応援よろしくをお願いします。

野球部 高橋 蒼牙

6月は食育月間

食事でコンディショニング

毎年6月は、農林水産省が主導する「食育月間」です。これまでも「食」の重要性や大切さ、学校での「食育」の取組について何度か触れました。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。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い、バランスのとれた食事をしていることと思います。まさに、「食事でコンディショニング」です。

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。

バランスのとれた食事

主菜 主食 副菜

主食、主菜、副菜 + 果物・乳製品をそろえましょう。

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