

楯中生の活躍光る



菅井史亜琉さん
柔道東北大会3位
全国大会出場

原田陽希さん
バスケットボール
東北ブロック
クラブマッチ優勝

酒井陽彩さん
水泳東北大会
200m・400m
自由形6位

笹原蒼空さん・小関晴仁さん・工藤歩輝さん
ビーチバレー山形県大会優勝
全国大会出場

「牛乳の日」食育講話



9/2(水)に、食育講話が行われました。
「受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう」のテーマで、(株)明治の管理栄養士、
阿部裕子さんより、毎日の食事・生活習慣
についてお話をいただきました。

上手に取り入れ、パフォーマンスup!



森和彩さん
少年の主張優良賞

- ・バランスのよい食事：主食・主菜・副菜はとる。できれば果物・乳製品も。 ・体内時計を整える。
- ・朝食は午前のパフォーマンスに影響。タンパク質や温かい汁物がおすすめ。
- ・PCやスマホは寝る1時間前に閉じる。風呂は寝る2〜3時間前に入るのがよい。
- ・間食はかみごたえのあるものを少し。よくかむと記憶力アップに。
- ・免疫力アップのために 体温を上げる：タンパク質 粘膜を強くする：ビタミンA
白血球の働きを助ける：ビタミンC
腸内環境を整える：乳酸菌を含む食品・乳酸菌のえさになる食品
- ・テスト前の食事は豚肉（煮る・焼く）などのタンパク質・うどんなどの消化がよく温かい物がよい。
消化に悪いもの、生もの、辛いものは避ける。
- ・テスト当日の食事は、緊張する時ほど消化が下がるので、よくかむ。

【来週の予定】

日	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
曜	月	火	水	木	金
行事等	《振替休業日9/13》	テスト前学習会	テスト前学習会 運動会実行委員会	1年授業研究会	前期期末テスト 選挙管理委員会
部活 下校		なし 14:45 16:30	なし 15:30 16:30	なし 14:45 16:30	あり 14:55 16:30