

シーズンインまであとわずか

気温の高い日が増え、いよいよシーズンインとなりました。オフシーズンでは、1人1人が考え、工夫しながら様々な練習を行ってきました。学年末考査も終わり、野球に集中できる時期となったので、これからの試合に向けて士気を高めていきたいと思えます。

また、今年の夏大のキャッチフレーズが『繋ぐ想い、挑む夏』に決定しました。選手のみならずにはこのキャッチフレーズを胸に刻み、三年生の先輩方の想いを繋いで試合に挑めるよう頑張りたいです。応援よろしくお願ひします。

《食トシ》

☆調理損失

ビタミンは、調理法によって損失もおこります。ビタミンの吸収を高めたり、損失を最小限にするためにも、ビタミンの性質を知って調理していきましょう。

ビタミンA（動物性食品）、D（脂肪性魚類、きのこ類）、E（植物油、ナッツ類、緑色野菜）、K（海藻類、青菜野菜、納豆）は、水に溶けにくく、油と一緒に吸収されやすい脂溶性ビタミンです。調理方法としては、揚げ物や炒め物がおすすめです。今回は、水に溶けやすい水溶性ビタミンのおすすめ調理法をお伝えします。

★部員の食トシメニュー！



丸山凌（2年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり
- ・中身 ⇒ 明太子、佃煮のり、辛子昆布
- ・工夫 ⇒ 飽きないように具材をかえている



吉野陽生（2年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり、チーズ
- ・中身 ⇒ 肉、わかめ
- ・工夫 ⇒ 疲れをとるために肉をまいている
いろいろな種類のをいれている



塩田誉人（1年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり、サラダ
- ・中身 ⇒ 梅、昆布、鮭
- ・工夫 ⇒ 鶏肉でタンパク質を取るようになっている
おにぎりの具が被らないようになっている



小林彩翔（1年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり、カロリーメイト、パン
- ・中身 ⇒ たらこ、昆布
- ・工夫 ⇒ 炭水化物とエネルギーを
多く取れるメニューにしている

