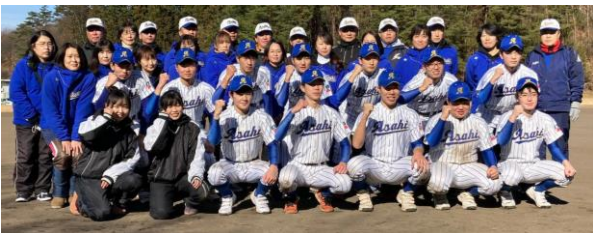


## 三年生送別会を行いました！

12月6日に三年生の送別会を行いました。約4か月ぶりに会った三年生との試合は、部員も先輩方も楽しんで行っていました。送別会の最後には三年生1人1人から、先生方、保護者様、1,2年生へメッセージとそれぞれの進路についてお話していただきました。先輩方は進路に向かって日々頑張っているのので、私達は先輩方からいただいた言葉を忘れずにこれからの練習に取り組んでいきたいと思えます。

また、保護者の皆様、朝早くから会場準備等本当にありがとうございました。冬季になりますと、接する機会も少なくなるとは思いますが、今後ともよろしくお願い致します。

先輩方、お疲れ様でした！ありがとうございました！



## 《食トシ》

### ☆栄養の吸収

今回は、栄養の吸収についてです。栄養をうまく吸収できないと、行き着く先は、消化不良、脂肪として蓄積、排泄物として体外へ排出となります。栄養として体に吸収（代謝）させるにはビタミンが必要です。

特に、糖質をエネルギーに変換するにはビタミンB1が必要であり、エネルギーを多く必要とする高校球児はビタミンB1を2~3mgは摂取すべきです。ビタミンB1は、『**豚肉**』に多く含まれています。ビタミンB群は水溶性のために体に蓄積することなく、尿から排出されるので過剰気味に摂っても損はありません。

筋肉を増やすには糖質のほかにタンパク質が不可欠になりますが、今回はタンパク質をエネルギーに変換するビタミンを紹介します。

### ★部員の食トシメニュー！

副キャプテン **近藤克（2年）**

- ・メニュー ⇒ おにぎり、パン
- ・中身 ⇒ たらこ、豚の角煮（おにぎり）
- ・工夫 ⇒ 飽きないよう毎日味を変えている。おにぎりだけでなくパンやチーズも食べている。



**大高翔（2年）**

- ・メニュー ⇒ おにぎり
- ・中身 ⇒ 若菜ふりかけ
- ・工夫 ⇒ 4つを決まった時間に食べている。

