

あけましておめでとうございます！

新年あけましておめでとうございます。今年は、昨年コロナウイルスの影響で行えなかった甲子園が開催されることを願いながら、昨年の結果から見つかった課題や目標を達成できるよう日々の練習を頑張っていきたいと思います。

1月4日には、ゴミ拾いを行いながら必勝祈願として参拝に行きました。鹿嶋神社では、昨年作った千羽鶴や文字鶴などをお焚き上げし、1人1人お参りすることもできました。今年も怪我や病気で誰かが欠けることなく、夏を迎えられるようにしたいです。

今年も、保護者の皆様のご協力よろしくお願いたします。



《食トシ》

☆栄養の吸収

今回も栄養の吸収についてです。タンパク質をエネルギーに変換するにはビタミンB6が必要です。『バナナ』に多く含まれています。また、バナナはカリウムやマグネシウムも豊富なので疲労回復にも効果的です。ただ、ビタミンB6はなかなか摂りづらいため、三本以上は必要な計算になります。

脂質を代謝するにはビタミンB2が必要です。主に『卵』にバランスよく含まれています。卵は炭水化物以外の栄養素が非常にバランスよく含まれていて、完全食とも言われます。ですが、卵だけで考えても一日7個は必要です。

このようにビタミンは摂りづらい栄養素で、これらビタミンが摂れていない事がたくさん食べても大きくならない原因です。ただでさえ摂りづらいビタミンですが、料理の際に大半は流れ出てしまっています。次回は調理損失についてお伝えします。

★部員の食トレメニュー！

田村和貴（2年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり、パン
- ・中身 ⇒ 昆布
- ・工夫 ⇒ 飽きないように、おにぎりプラス1品持ってきている。



田村諒性（1年）

- ・メニュー ⇒ おにぎり
- ・中身 ⇒ 目玉焼き、肉など
- ・工夫 ⇒ 2時間目の休み時間に食べるようにしている

