

## 第2回 部活動主将会議

7月19日（金）部活動主将会議を行いました。実りの秋（新人大会）をむかえるために、「この夏」の取り組みを各部で話し合いました。

ご家庭では食事面のサポートをよろしくお願いします。

### 【バランスの良い食事】

- ① 主食（ごはん、パン、うどん、そば、もち、パスタなど）
- ② 主菜（肉類、魚介類、たまご、大豆製品など）
- ③ 副菜・汁物（野菜類、イモ類、きのこ類、海藻類など）
- ④ 牛乳・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）
- ⑤ 果物



毎食①～⑤をそろえるのが理想です。食事も練習の一環と捉え、勝つために食べましょう！！