

しよくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

7月17日のしよくいくメモ



東京2020大会 ハ王子市が

自転車ロードレース競技のコースに決定！

7月21日にテストイベントが開催されます。ハ王子市内
約5.1キロメートルを走り、ゴールの
富士スピードウェイを目指します！



ハ王子出身の畑中勇介選手に聞きました！



自転車プロ
ロードレース選手

ボールを投げる筋肉も、鬼ごっこで走る
筋肉も、そしてテストで良い点を取るため
の頭のエネルギーも、全ては口にした物か
ら生まれるパワーです。そうやって考えた
ら食べるのが楽しく、そして必要な事と思
えるはずです。ぜひ好き嫌いを減らして、
健康な身体を作っていきましょう！

今日の給食は、畑中選手が大好きだったスパゲティミートソース！
そして、持久力をつけるために必要な鉄分がたっぷりとれる
鉄分モリモリサラダです。



みなさんも持久力・集中力アップ！

そして、スポーツや勉強をがんばりましょう！