

## 味の素【勝ち飯】栄養講習会



「何を食べるか」  
ではなく  
「何のために食べるか」を  
考えることができました。

4月23日（土）に味の素の方をお招きし、  
栄養に関する講習会を行いました。

食事や栄養についての話だけでなく、  
練習や試合で満足のいくパフォーマンスを  
発揮するために、必要な栄養素を摂る  
タイミングなども聞くことができました。

生徒たちもメモをとりながら、  
熱心に話を聞いていました。



試合や練習前後の  
食事の取り方を変えて  
みようと思いました。