

図書だより



第2号

令和6年5月

足立区立 伊興中学校

図書館館長 森田卓司

司書 根岸美木子

1年生のみなさん、新しい環境に慣れましたか？

2年生、3年生のみなさん、新しいクラスに慣れましたか？

各自が挑戦する英語検定、漢字検定の問題集や、朝読書向けの読み物など各分野の本を取り揃えていますので活用してください。

毎日の食事は練習やスポーツ道具と同じくらい大切です。

今月の行事「運動会」に向けてみなさんの実力が発揮できる応援本3冊を紹介します。



高山樹里著

オリンピック3大会出場の著者が、自身の経験と様々な競技のオリンピック選手の証言をまとめ、最強の食事術を紹介。瞬発力アップ、持久力アップなど目的別おすすめレシピも紹介されています。



柴田麗著

管理栄養士の著者がコンビニやお弁当屋さんで選ぶなら、おにぎりの具は鮭梅干し・昆布、サンドイッチの具は野菜&ハム・チーズ卵がお勧めだそうです。



樋口満ほか著

スポーツ栄養、スポーツ医学心理学の専門家が連携して食事と体育を結びつけた1冊「これを食べたから勝てる！」特別食はなく「どう食べてきたか」が重要だそうです。