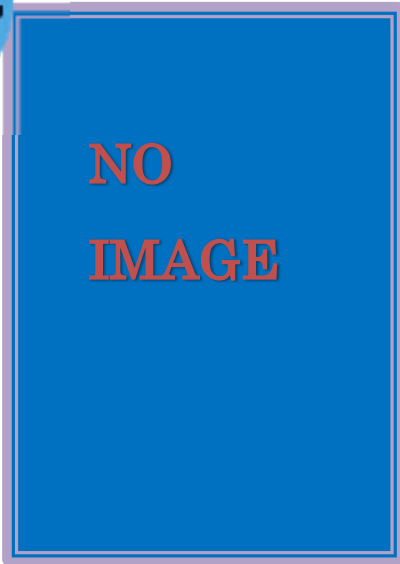




今回のおすすめメニュー



『ジュニアのための
スポーツ食事学
みんなで一緒に強くなろう』
著者*柴田麗
出版社*学研パブリッシング
所蔵館*中央館
請求記号*780.1 シ

ちょっと、あ・じ・み

4月から新しくスポーツを始めた人、ずっとスポーツをがんばっている人、普段どんなものを食べていますか？腹が減っては戦はできぬ！といいますが、この本では、何をどれだけ食べればいいのか、試合当日のごはん等、目的別に紹介されています。トップアスリートの方たちの食事や、鹿島アントラーズユースの寮での献立ものっていますので、参考にして試合に勝てる体作りをしましょう！



サイドメニュー



『子どものための
スポーツめし
強い体を作る』
著者*新生/暁子
出版社*柘出版社
所蔵館*勝連館
請求記号*780.1 シ



『強い子をつくる
「勝ち飯」レシピ
オリンピック日本代表の
食事プログラム』
著者*エームサービス(株)
出版社*小学館
所蔵館*石川館
請求記号*780.1 ツ