

フレンズジム通信

2025年9月号



【7・8月の活動報告】

〈滝谷店・滝谷2〉

7月26日(土)に合同で夏祭りを開催しました。お食事系の出店に加え、4つのアトラクションをご用意しました。子供たちの笑顔でいっぱいのお祭りとなりました。たくさんのご参加ありがとうございました♪



〈南宇都宮店〉

今年はヨーヨー釣りにもぐらたたき、盆踊りなどを行いました！花火では、お友だち同士で色を比べたり、線香花火の火が落ちる時間を競ったりと暑さを忘れて楽しんでいました♪



～タンパク質たりてますか？～

「日本人の食事接種基準(2025 版)」によると一日のタンパク質推奨接種量(男児)は、3～5歳で 25g・6～7歳で 30g・8～9歳で 40g・10～11歳で 45gとなっています。主な食品のタンパク質含有量は以下の通りです。(鶏ももは 100gあたり)



玉子 1 個
約 6 g



鶏もも
約 17 g



鮭切り身
約 16 g



豆腐 1/3 丁
約 8 g

タンパク質は筋肉・臓器・皮膚・髪・爪などを構成する重要な栄養素です。積極的に食事に取り入れて強いカラダを作りましょう。

☆お知らせ☆

9月15日(月) 敬老の日

9月23日(火) 秋分の日

はいずれも営業いたします。詳細は各店舗にお問い合わせください。

