

こめっこ

～学校給食だより～

体づくり

コンディション

ガイナレ丼

体をつくるたんぱく質、鉄分を多く含む牛肉と大豆、そしてカルシウムの働きを助けるビタミンDを多く含む、きのこが入った栄養たっぷりの丼です。選手たちもイチ押し!! ご飯と一緒に食べましょう。

僕たちの思い出の給食メニューです

アスリートに欠かせないカルシウムも牛乳でしっかり補給!

勝ち星★サラダ

骨を丈夫にするカルシウムを多く含むチーズだけでなく、体のコンディションを整える野菜と、かつお節、昆布をあわせて、骨や筋肉を強く育てる、成長期のみなさんの体を丈夫にする最強サラダです。



スタミナ

コンディション

ごはん

90分間全力でパフォーマンスするためのスタミナは炭水化物からつくられます。サッカー選手は炭水化物をたくさんとっています。ご飯をもりもり食べてスタミナをつけましょう。

スタミナ

ABC マカロニスープ
スタミナのもとになる炭水化物は、マカロニにもたくさん含まれています。野菜もたくさん入っているので、スタミナ・コンディションアップ! すること間違いなしのスープです。

10月4日(水) ガイナレ鳥取とのコラボ企画!



ガイナレ給食

地元のプロサッカーチーム「ガイナレ鳥取」の選手のみなさんにアスリートの食事を教えていただきました。ガイナレの選手のように強たくましい体を作ろう!

