

こめっこ

～学校給食だより～

たくさん食べて
大きくなろう!

10月10日(木)
ガイナレ鳥取とのコラボ企画!

ガイナレ献立

地元のプロサッカーチーム「ガイナレ鳥取」の選手の方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くたくましい体を作ろう!

スタミナ&コンディション

星の米粉マカロニスープ
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。☆の形のマカロニはガイナレを応援する気持ちを込めました。

スタミナ&体づくり

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!!!
ご飯と一緒にもりもり食べましょう。

コンディション

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や、体のコンディションを整える野菜や海草をあわせて、**成長期のみなさんの体を丈夫にする最強サラダ**です。チーズは勝利を意味する☆の形にして、ガイナレの勝利を願う気持ちをこめました。

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!

