

こめっこ

～学校給食だより～

ガイナレ鳥取とのコラボ企画!

10月7日(水)

ガイナレ応援献立

じもと
地元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
を教えてくださいました。
ガイナレの選手のように
強くたくましい体を作ろう!



背番号21 矢島慎也 選手

スタミナ
&
からだ
体づくり

ガイナレ井

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井です。

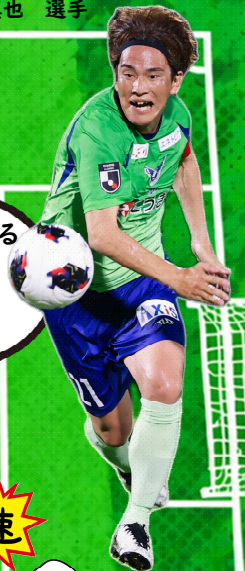
選手たちもイチ押し!!!

ご飯と一緒にもりもり食べよう!

からだ
体づくり
&
コンディション

げんき
元気チャージスープ

筋肉を作るたんぱく質を多く含む
豚肉や、体のコンディションを整える
野菜や海そうが入っている **体づくり&
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。



背番号14 河村匠 選手

爆速

スタミナ
&
からだ
体づくり
&
コンディション

リカバリーサラダ

筋肉を作るたんぱく質を多く
含むまぐろや、体のコンディションを
整える野菜&スタミナのもとになる
じゃがいもをあわせた、**アスリートの
回復力を高める最強サラダです。**

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!



背番号47 桃井玲 選手



☆今年もガイナゼリーが登場! ☆



—米子市教育委員会—