

こめっこ

～ 学校給食だより ～

地元のプロサッカーチーム「ガイナール鳥取」の選手みなさんに**アスリート**の食事を教えていただきました。ガイナールの選手のように強くたくましい体を作ろう！



体づくり

アスリートに欠かせない**カルシウム**。
牛乳×チーズで
たっぷり補給！



牛乳・チーズ

コンディション

かおり和え

ガイナールのチームカラーの「緑」をイメージして緑色の野菜を使った和え物です。**野菜に含まれるビタミン・ミネラルは体のコンディションを整える**働きをします。

ガイナール丼

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。

体づくり



スタミナ

ごはん

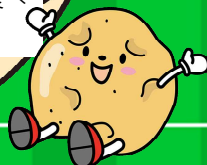
90分間全力でパフォーマンスするための**スタミナは炭水化物**からつくられます。サッカー選手は炭水化物をたくさんとっています。ご飯をもりもり食べてスタミナをつけましょう。



コンディション

いもちスープ

スタミナのもとになる炭水化物は「いも」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**体のコンディション**も整えます。いもちスープを食べて**スタミナ・コンディションアップ！**



スタミナ

9月28日(水) ガイナール鳥取とのコラボ企画！

ガイナール給食

