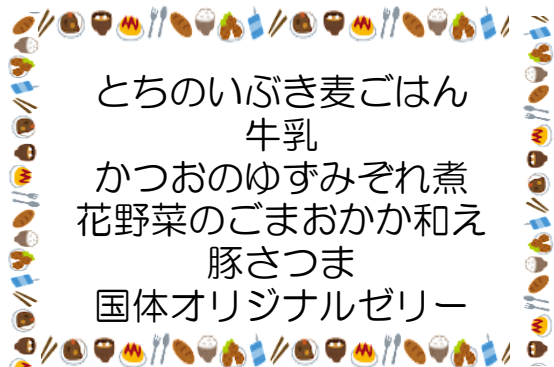


10月5日(水)は

いちごいちえ会とちぎ国体

応援給食です



とちのいぶき麦ごはん

牛乳

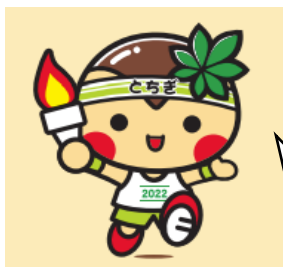
かつおのゆずみぞれ煮

花野菜のごまおかか和え

豚さつま

国体オリジナルゼリー

The 勝負メシ!



試合前の食事の役割は、試合に向けしっかりとエネルギー源を蓄えること、体調を整えることです。今回の給食も、スポーツ選手の試合前の食事を参考にしています。

栃木県産の大麦を使った、麦ごはん中心の献立に、煮物にはさつまいもを入れて炭水化物(糖質)を多めにしています。花野菜のブロッコリーは、たんぱく質を多く含み、栄養価の高い野菜です。ごま和えの材料にかつお節を加えてより食欲増進へとつなげています。

“補食”を上手に利用しましょう

スポーツ選手は必要な栄養量が多いため、食事で摂りきれない分は、補食を利用して摂取します。摂取するタイミングで補給する食品が異なります。

☆練習前に補給するもの

- ・炭水化物(糖質)
- ・水分

こんなときに...

- ・朝食前に朝練をするとき
- ・昼食から練習まで時間があいたとき

おすすめの食品



おにぎり



バナナ



団子



カステラ



果汁100%ジュース



ゼリー飲料



スポーツドリンク

☆練習後に補給するもの

- ・炭水化物(糖質)
- ・たんぱく質
- ・水分

こんなときに...

- ・練習後できるだけ早く摂取する
- ・食事までに時間があくとき

おすすめの食品



おにぎり



果汁100%ジュース



サンドウィッチ



牛乳



バナナ



ヨーグルト



魚肉ソーセージ



ゼリー飲料

おいしく食べて
スポーツを楽しむ
体を作ろう!

