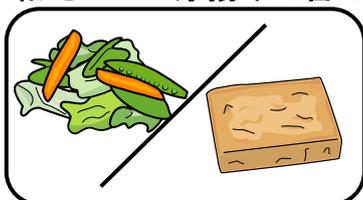


きゅうしょくアラカルト

平成29年10月20日(金)

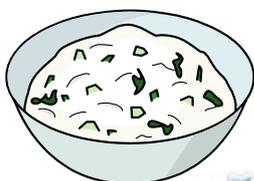
彩り和え

厚揚げの含め煮



わかめごはん

しめじのみそ汁



きょう こんだて
今日の献立は、わかめごはん、しめじのみそ汁、厚揚げ
の含め煮、彩り和え、牛乳です。

みなさんは、強い体をつくるため運動や練習をがんば
っていますが、強くなりたいたいという目標をもっている
選手ほど食事をしっかり食べていることがわかっていま
す。練習で疲れて食欲がないときでも、練習中にエネ
ルギーや栄養素がたくさん使われています。バランスのよ
い食事をとることも、トレーニングのひとつです！