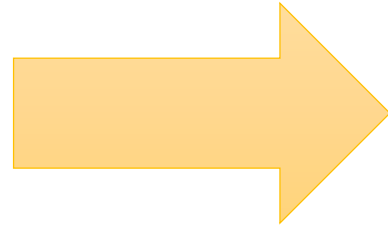


試合前日の勝負飯！！

旬の食材を使用したメニュー(^o^)

☆ポイント①たっぷり摂取してほしい物

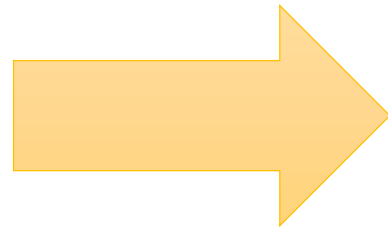
炭水化物



ご飯・麺・パスタなどを多く摂取しエネルギーを蓄えましょう。

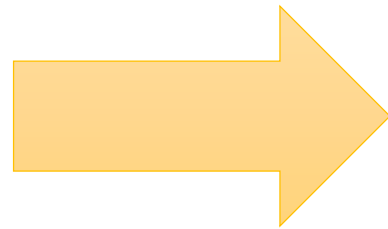


ビタミン



ビタミンB₁は炭水化物がエネルギーに変わのを助けてくれます。B₂は炭水化物・脂質・タンパク質をエネルギーに変えてくれます。ビタミンCは腱や靭帯の結合に必要不可欠です。

ミネラル

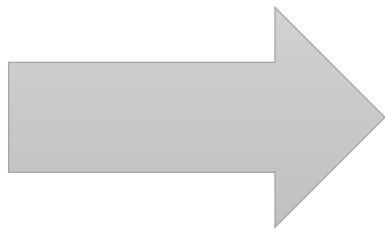


ミネラルとは鉄・カルシウム・ナトリウムその他13種類あり主に体内機能の保持する役割があります。
特に、鉄は体内の酸素供給に重要なので普段から意識して摂取しましょう。

☆ポイント②控えてほしい物

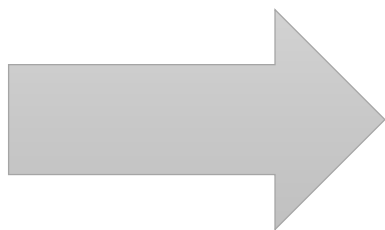


脂質



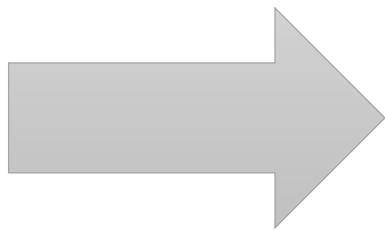
試合に勝つ=カツ・かつ丼は**NG**
脂質は消化に時間がかかるので、茹でる・蒸す・炒めるといった調理法にしよう。

食物繊維



腸内でガスが発生しやすく体が重く感じます。また、便を緩めるので控えめにしましょう。(豆類・根菜類・生しいたけ)

生もの



お寿司・お刺身などの火が通ってない物は食中毒の危険があるので試合前は避けましょう。特にこれからの季節は気を付けましょう。

☆メニュー☆

	A	B
主食	ご飯	豚しゃぶサラダうどん
主菜	豚しゃぶ	
副菜	茄子とピーマンの 挽肉味噌炒め	ズッキーニと舞茸の 挽肉ケチャップ炒め
汁物	すまし汁(えのき・豆腐)	
果物	フルーツヨーグルト (キウイフルーツ)	
乳製品		

Aメニュー

旬の茄子とピーマンを使用して挽肉味噌で炒めました。
ご飯が進みます！

ヨーグルトは控えめに・キウイはビタミンミネラル豊富



旬のトマトとオクラを使用、キャベツは生ではなく茹でて量を減らしました。豚肉はビタミンB₁豊富です。

ご飯はたっぷり！エネルギーを蓄えよう！

Bメニュー



Aメニューのご飯を
うどんに変えてみま
した。
暑い夏にはぴったり。
ゴマダレ・ポン酢を
お好みでどうぞ

旬のズッキーニを舞茸と
挽肉、ケチャップで炒め
ました。
こちらのご飯が進みます。

具材は豆腐と
えのき。白だし
を使用して優し
い味です。