

主食の目安

	ご飯	麺	パン
男	350g(588kcal) 	Aうどん(483kcal) Bそば(607kcal) A・B共ゆで2玉 パスタ2束 (685kcal)	3. 5枚(554kcal) 
女	250g(420kcal) 	Aうどん(362kcal) Bそば(455kcal) ゆで1. 5玉 パスタ1. 5束 (514kcal)	2. 5枚(396kcal) 

朝食・・・夕食の残り物を上手く利用しよう。

25日(金)

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・目玉焼き
- ・ベーコン
- ・オクラわかめの
ポン酢和え
- ・納豆

26日(土)

- ・パン
- ・スープ
- ・スクランブルエッグ
- ・ウィンナー
- ・チーズ
- ・ポテトサラダ

27日(日)

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・鮭の塩焼き
- ・ささみきゅうり
ごまドレ和え
- ・納豆

昼食・・・夏休み期間、保護者がいない時を想定

25日(金)

～コンビニ～
サラダパスタ
おにぎり
(男子2つ・女子1つ)
フランクフルト
ヨーグルト
100%ジュース

26日(土)

～外食～
すき家Ver
男子:牛丼(大盛)
女子:牛丼(並)
男女共:サラダ・
卵・味噌汁

27日(日)

～手作り～
豚しゃぶうどん
野菜のケチャップ炒め
卵スープ
キウイヨーグルト



夕食・・・次の日に疲労を残さない為にもしっかり食べよう。

25日(金)

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ポテトサラダ
- ・キウイフルーツ

26日(土)

- ・牛肉炒飯
- ・ワンタンスープ
- ・ささみサラダ
- ・オレンジ

27日(日)

- ・親子丼
- ・すまし汁
- ・冷奴
- ・じゃがいものそぼろあんかけ
- ・グレープフルーツ

試合当日

* 参考例なので必ず食べなきゃいけない物ではありません。
自分の体調、環境など考えて下さい。

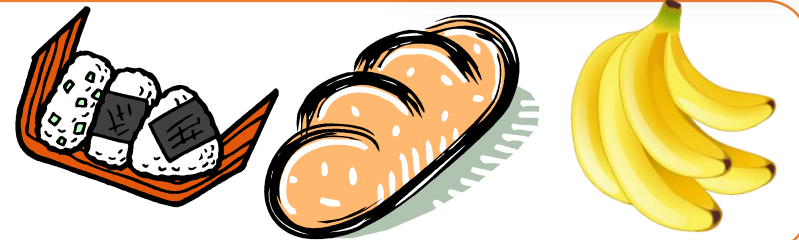
3～4時間前

* 糖質(炭水化物)中心の食事



2～3時間前

* 糖質中心の軽食



1～2時間前

* 水分中心の軽食

(100%ジュース・ゼリー飲料)



30分前

* 糖分・水分補給

