

# アスリートコラボメニュー

今日の給食は、リオデジャネイロオリンピック陸上1万メートル代表としてご活躍された関根花観（せきねはなみ）さんのアスリート時代の食事をもとに、町田市教育委員会が再現したメニューです。

ごはん さばのから揚げ名古屋風みそだれ

シャキシャキ梅サラダ

野菜とおふのまろやか

豆乳汁

スポーツには食事がカギ!



関根さんはアスリートとして、自分のからだに必要な栄養をしっかりとる食生活をされています。

みなさんも、自分のからだの健康や成長について関心を持ち、望ましい食事を選択して、実践する力を持つようにしましょう。



試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ごはん



バナナ



うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

