

前日晚ごはん

～例えばこんな献立～
ごはん

豚肉の生姜焼き
かぼちゃのミルク煮
味噌汁（家にある野菜数種類を入れて）
デザートにリンゴなど季節のフルーツ

本番前はパワーの源になる糖質をしっかりとりよう。かぼちゃやごはんなど糖質をとると力が湧くよ

かぼちゃのミルク煮

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃがひたひたになるくらいの量の牛乳を入れ、砂糖を入れる（砂糖の量は大きじ1～2くらい。お好みで調節）
- ③ 落とし蓋をして、焦がさないよう弱火で煮る。
- ④ かぼちゃが煮えたらバターを加え（風味付け5gから10g程度）器に盛る。

豚肉の生姜焼き

生姜焼きの豚肉は疲労回復効果があるよ

- ① 玉ねぎは千切りにする。調味料（砂糖・醤油・みりん）を合わせておく。※調味料比率は醤油1に対し、みりん・砂糖が各1/2程度。好みに合わせて調整。（豚肉200gに対し、醤油大さじ1、砂糖・みりんは各大さじ1/2）
- ② 豚肉に適量の小麦粉をまぶす。
- ③ ②の肉を広げながら軽く焼き、玉ねぎを加える。
- ④ 玉ねぎがしんなりして、肉に火が通ったら調味料とおろししょうが（チューブが便利です）を加えてからめる。



綱引大会

目指せ優勝！



チカラが湧くごはん



パワーの源、「糖質」。体の組織を作る「タンパク質」。体調を整える「ビタミン」。これらの栄養素をバランスよくとることが健康的な食事の基本です。

本番前日・当日は、この栄養バランスを基本にパワーを蓄えるために糖質を多くとること、体に負担がかからないよう、消化のよいものを食べましょう。



当日あさごはん

～例えばこんな献立～
しらすチーズトースト
バナナヨーグルト
味噌汁（前日のものを温めて）

しらすとチーズをのせることで筋肉の材料、たんぱく質を摂取できるよ

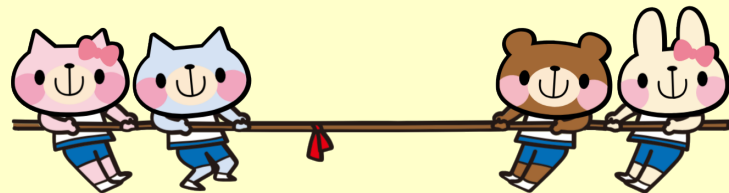
しらすチーズトースト

- ① 食パンにしらす干し、スライスチーズをのせる。
- ② オープントースターで、こんがり焼き、お好みでネギや海苔をかける。

バナナヨーグルト

- ① ヨーグルトに切ったバナナを合わせる

食パンやバナナが本番に力を発揮するエネルギーになるよ



綱引大会はコバトンALK00（あるこう）マイレージスマホポイント対象事業です。



お知らせ



利用登録はこちらから



綱引大会参加でコバトンALK00マイレージの3000Pをゲットしよう