

ジャイアンツ応援献立



ジャイアンツの選手も実践している食事の工夫を給食で体験しよう！

多摩市は読売
ジャイアンツを
応援しています！

多摩市とジャイアンツ

多摩市では、読売ジャイアンツと協力したスポーツや食育に関する活動を行っています。
今回の給食では、ジャイアンツのスポーツ栄養士から教わった、選手の食事を支えるスポーツ栄養の考え方を参考にした献立を提供します。

試合予定

クライマックスシリーズ 10/10～10/21

日本シリーズ 10/24～

ジャイアンツ応援献立

- 人参ご飯
- サーモンの黒ごまソース
- 豆まめサラダ
- ACE スープ
- ジョア



ジャイアンツのチームカラー「オレンジ」をイメージしました。
魚には、筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」が含まれています。ジャイアンツの選手たちも、丈夫な体づくりのために魚を積極的に食べています。

ACEスープは、ビタミンA(うずら卵)・C(じゃが芋)・E(かぼちゃ)が入っています。野球の「エース」のように、みなさんの体づくりを応援する栄養がたっぷり入ったスープです！ウィナーはバット、うずら卵は野球ボールに見えるかな？

選手を支える食事のポイント

- 主食(ご飯やパン)をしっかり食べる！**
体を動かすためのエネルギーのもとになる。
- 毎食たんぱく質をとる！**
肉・魚・卵・大豆製品には、筋肉や骨をつくるたんぱく質が含まれます。ジャイアンツでは、必ず肉と魚の両方を用意されています。
- 野菜や果物をしっかり食べる！**
野菜や果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれます。ジャイアンツでは、野菜や果物は食べ放題にしているそうです。
- 大事なのは毎日の積み重ね**
ジャイアンツの選手も、みなさんも、体に必要な栄養は同じです。選手は、特別なもののばかり食べているわけではありません。バランスよく食べることがポイントです。

食事は未来の自分への応援！

今日食べる一口一口が、明日の元気や成長につながります。
しっかり食べて、なりたい自分をめざそう！

