

3月5日（火） 大宮アルディージャ VENTUS コラボ給食

大宮アルディージャ VENTUSのNO.10 五嶋京香選手とNO.25 村上真帆選手の2名が宮前中に来校して、選手考案の「VENTUS ナポリタン」を紹介・会食をしました。

大宮アルディージャVENTUSの選手考案
VENTUSナポリタン給食

今日のメニュー



- ・デニッシュペストリー
- ・牛乳
- ・VENTUSナポリタン
- ・アーモンドとチーズのかぼちゃサラダ
- ・みかんゼリー入りフルーツ白玉



大宮アルディージャVENTUSの選手考案 VENTUSナポリタン給食

今日のメニュー



- ・デニッシュペストリー
- ・牛乳
- ・VENTUSナポリタン
- ・アーモンドとチーズのかぼちゃサラダ
- ・みかんゼリー入りフルーツ白玉

栄養の特徴

集中力と持久力をUPする！ VENTUSナポリタン



サッカー選手は「集中力」と「持久力」を切らせないことが試合に勝つためにとても大事！集中力はスポーツだけでなく、勉強にも必要な力です。
VENTUSナポリタンでスポーツも勉強もパワーアップ！

ポイント

- ①エネルギーを不足させないこと
→体作りで一番重要。不足すると、怪我や貧血、集中力の低下、疲労のもとになる。
- ②五大栄養素を揃えること
→体を動かす、勉強する、体を作る、体を回復させることは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルという五大栄養素のすべての働きが揃うことで、より効率よく行われます。



麺：炭水化物（集中力、エネルギーのもと）



豚肉：たんぱく質（筋肉をつくる）
ビタミンB1（糖質をエネルギーに変える働き）
ビタミンB6（たんぱく質をエネルギーに変える働き）



にんにく・たまねぎ：アリシン（疲労回復）



ほうれん草：鉄（酸素を届ける働きがあるヘモグロビンの材料）
硝酸塩（筋力、筋持久力の向上）



赤パプリカ：キサントフィル（赤血球の活性酸素からの障害をまもる）



エリンギ：Bグルカン（鉄の吸収を促進）

ナポリタンには
五大栄養素が
全部そろっています！

