



▲ 勝ち飯：東京2020オリンピック・パラリンピックまで、あと1年

【本日の「勝ち飯®」の献立】

麦ごはん、牛乳、鰯のカレームニエル、カシューナッツの炒め物、
トマトと夏野菜の味噌汁

【「勝ち飯」とは】

「勝ち飯」とは、東京2020オリンピック・パラリンピックにむけて、トップアスリートの体づくりを支援するための栄養プログラム（献立）です。

「たんぱく質」、「野菜」、「汁物」という3つのポイントをおさえた「勝ち飯」献立は、夏バテ対策や体調管理など、私たちの健康づくりにも大いに活用できます。

味噌汁には、福島県産の新鮮でおいしい食材を使用し、汁ごと摂取することによって、調理中に失われやすい水溶性ビタミン（ビタミンC、B1、B6など）も無理なく摂ることができます。

なお、本日の味噌汁の食材であるトマト、アスパラ、ズッキーニは、ここ保原でも、さかんに栽培、出荷されている、おいしい食材です。ぜひ、「地産地消」も心がけてみましょう。

