

「ブラジル料理」を食べて オリンピックを応援！

学校給食では、世界の「食文化」や「伝統」を知る機会となることを目的に、開催地にちなんだ「ブラジル料理」を提供します。また八王子出身の選手から子どもたちへ、食生活に関するメッセージをいただきました。世界で活躍する選手の言葉をとおして、夢を叶えるために欠くことのできない「食」の大切さを学びます。



～ブラジル料理を食べて、ニッポンを応援しよう！～

ピカジーニョ

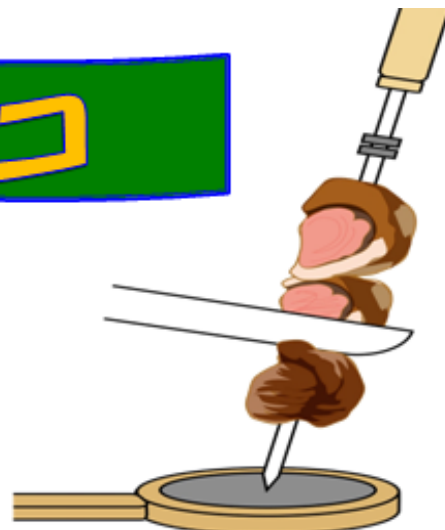
ひき肉や玉ねぎ、トマト、じゃがいも、豆などを煮込む料理です。ブラジルでよく食べられている家庭料理のひとつです。



味の決め手は「クミン」！ ～カレーにも使われる香辛料です～
世界各地で肉や野菜の煮込み料理、炒め物などに使われています。

シュラスコ

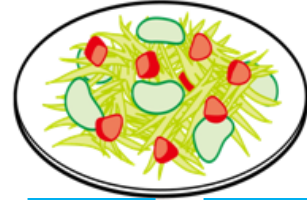
鉄の串に牛肉や豚肉・鶏肉を刺して、岩塩をふって、じっくりと炭火で焼く料理です。
ブラジルや南アフリカで食べられている料理です。



ビナグレッチソース



細かく切ったトマトやたまねぎを入れた「ピネガー（酢）ソース」です。シュラスコにかけたり、サラダにかけたりします。



給食ではサラダにかけます。
シュラスコにつけても、おいしいですよ！



ハ王子出身の選手を応援しよう！

ひがしあさかわしょう ぞつぎょう
東浅川小 卒業！

なかむら みさと せんしゅ
中村美里 選手

- ①好きだった給食の献立… カレーライス、うどん
- ②食事で気をつけていること
ごはん、野菜、肉や魚、果物、乳製品の5種類を
バランスよく食べること
- ③試合前に食べるもの… 消化に良い食べ物

はちおうじっ子に
メッセージ！

ごはんは、楽しく食べましょう！
作ってくれた人のことを考えて、残さないようにすることも大事だと思います。私はふだんから何事にも一生懸命に取り組んで、目標に向かってがんばっています。みんなも一緒にがんばりましょう！



じゅうどう じょし 52kg ねいしゅつじょう
柔道 女子52kg級出場！
北京大会では銅メダル獲得！



ハ王子出身の選手を応援しよう！

かみいちぶかたしょう ぞつぎょう
上巻分方小 卒業！

たしろ みく せんしゅ
田代未来 選手

- ①好きだった給食の献立… きなこパン、牛乳
- ②食事で気をつけていること
好き嫌いをせずに、三食必ず食べることに。
- ③試合前に食べるもの… チョコレート
エネルギーゼリー

はちおうじっ子に
メッセージ！

好き嫌いをせずに朝昼晩、毎食しっかりとご飯を食べて、健康な身体を作ってください！



じゅうどう じょし 63kg ねいしゅつじょう
柔道 女子63kg級出場！
2016ワールドマスターズ優勝！





はちおうじっしん なんしゅ おうえん 八王子出身の選手を応援しよう!

くぬぎだしょう そつぎょう
桐田小卒業!

よしだ あい せんしゅ
吉田 愛選手

- ①好きだった給食の献立… あんかけ焼きそば
- ②食事で気をつけていること
五大栄養素を考えたバランスの良い食事
(五大栄養素とは炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)
- ③試合前に食べるもの… おにぎり



はちおうじっしんに
メッセージ!

良い身体を作るには、バランスの良い食事を日頃から取ることだと思います。たくさん食べてたくさん運動しよう!!



セーリング女子470級出場!
風力で水上にヨットを走らせる競技です。



はちおうじっしん なんしゅ おうえん 八王子出身の選手を応援しよう!

べっしゅうしょう そつぎょう
別所小、別所中卒業!

なかじま しょうや せんしゅ
中島 翔哉選手

- ①好きだった給食の献立… 揚げパン
- ②食事で気をつけていること
身体の成長を助けるために、野菜も肉も、様々な食べ物をバランスよく食べるようにしています。
- ③試合前に食べるもの… うどん



はちおうじっしんに
メッセージ!

たくさん食べて、たくさん遊んでください! 毎日を元気に過ごして、僕がサッカーを楽しむように、日々の生活を楽しんでください。



サッカー男子出場!
U-23日本代表!