

グループワーク(GW)

どんなふうになってもらいたいかな？

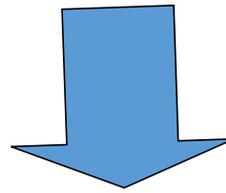
強い体をつくるために！

体調をくずさないように！

2016年4月からの「U-12チームアクション」をどのように習慣化して、どうレベルアップしていくかがこれからの課題になります。

食トレノート⑦
2016. 11. 5(土)

今月のアクション：
この冬、カゼをひかないためには？

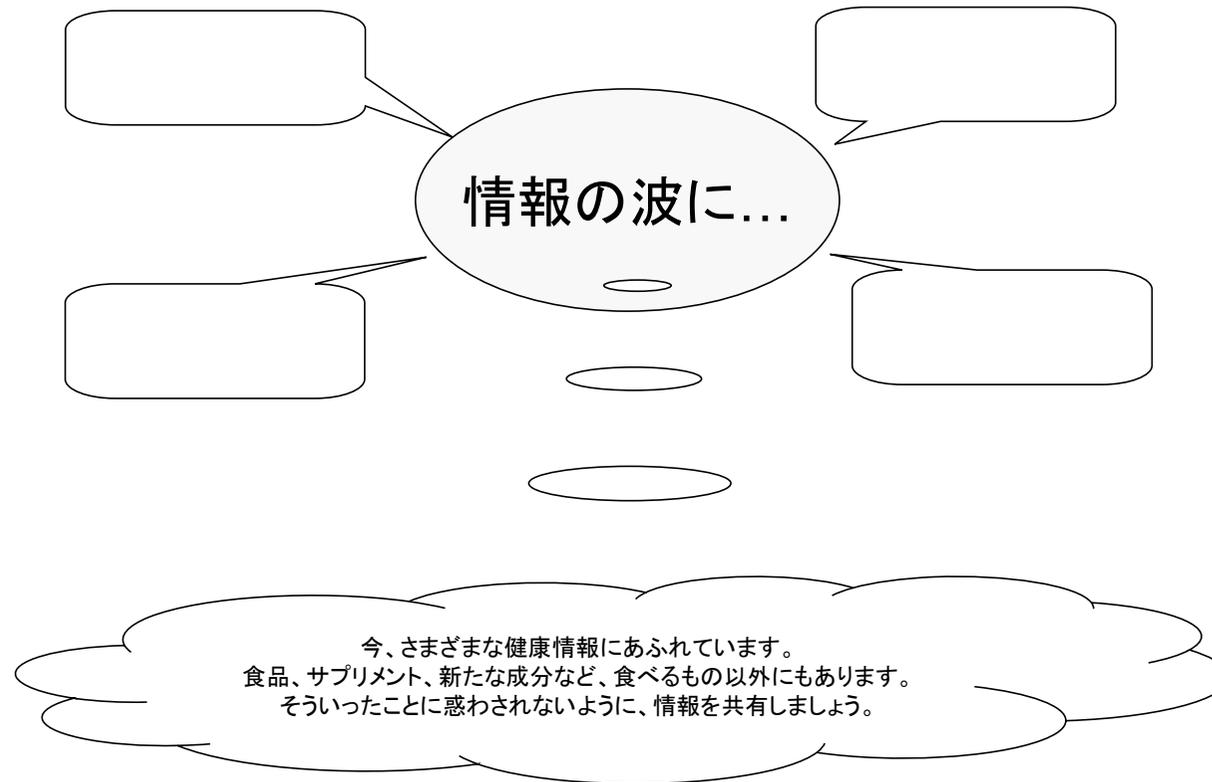


P

C

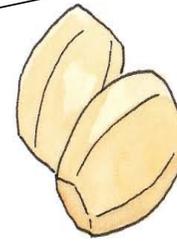
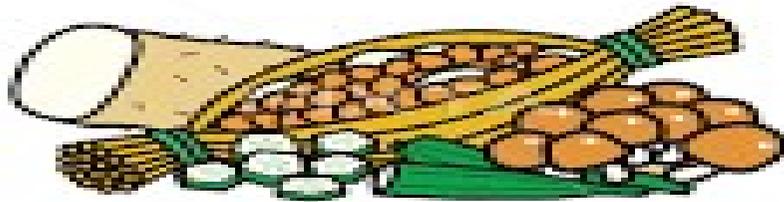
F

バランスが大切です。



U-12スペシャルメニュー 「ネバナバ・トロトロ」

「胃粘膜保護の作用で、夏バテで疲れた胃に最適」だけでなく、呼吸器の粘膜保護、また腸内環境をよくして、免疫機能を維持してくれるので、これからの風邪が流行るシーズンに、上手に食べると風邪知らずとなるでしょう！



～スペシャルとん汁～
里芋、豚バラ、こんにやく、人参、大根、ごぼう、豆腐、ネギ
(里芋を多めでトロトロ効果)
*もちを入れて、おいしく食トレ！

～ネバナバそば(うどんでも、ごはんでも・・・)～
*納豆、オクラ、モロヘイヤ、山芋、もずく、めかぶ、わかめをよく混ぜていただきます。
*トッピングに、ねぎ、たまご、大根おろし、キムチ、まぐろ。

～ふっくらヘルシー山芋のお好み焼き～
★いつものお好み焼きに、すった山芋を入れれば、トロトロ効果で体にやさしいお好み焼きに・・・。
★レンコンを刻んで入れれば、触感も楽しく、ネバナバ効果も出て、効果倍増！