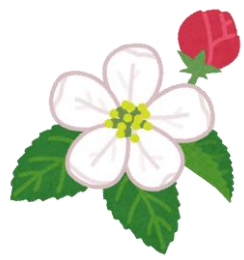
小学校：10月8日（水）・中学校：10月16日（木）

がんばれパルセイロ・レディース献立

AC NAGANO PARCEIRO LADIES



© 2008 PARCEIRO

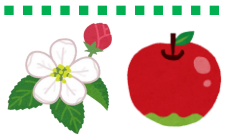
長野市では、スポーツでまちが元気になるように、市をホームタウンとする4つのプロスポーツチームを応援しています。「AC長野パルセイロ・レディース」もその一つです。10月は「がんばれパルセイロ・レディース献立」♥この献立は、クラブカラーのオレンジや、勝ち星がとれるように願いをこめた星型の食材など、パルセイロ・レディースをイメージしました。モリモリ食べて、がんばるチームの皆さんを応援しよう！！

10月18日（土）と27日（月）にホームの長野Uスタジアムで試合があります！
活躍が楽しみですね！

クラブマスコット
LAIOH（ライオー）

「AC長野パルセイロ・レディース」は、2009年のシーズン終了後に誕生しました。
廣瀬龍 監督のもと、チャレンジを楽しみながら、チーム一丸となって戦っています。
クラブや長野のために、全力を尽くして戦う姿は、スタジアムに来た人や地域の人に、勇気と元気、夢や希望を届けてくれています。

エンブレムに描かれている白い花は、長野市の花「リンゴ」です。



発行：長野市第二学校給食センター（2025.10月）
＊AC長野パルセイロ・レディースのご協力をいただき作成しました。

《クイズ》

将来スポーツ選手になるために、食事で心がけたいことは、どれでしょうか？

①筋肉をつけるために、二人分の肉を食べる
②いろいろな食品をバランスよく食べる
③骨を強くするために、水のかわりに牛乳をたくさん飲む

《答え》

② いろいろな食品をバランスよく食べる です。

スポーツ選手は、栄養バランスがとれた食事を心がけています。チームのメンバーも食事や栄養に気をつけているそうですよ。

成長期の皆さんは、体を作る大事な時期です。肉や牛乳はとりたい食品ですが、とりすぎにならないように、バランスよく食べることが大切です。