

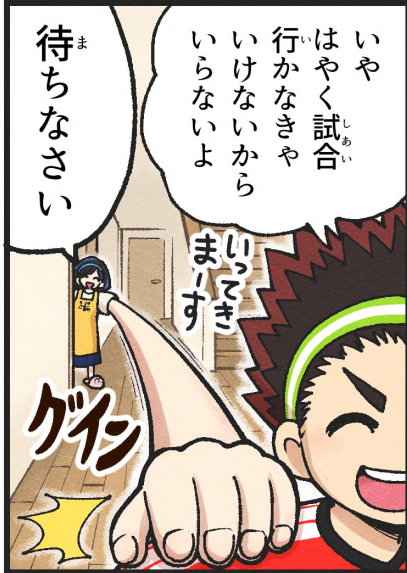


ごはんをたべよう!



な...
なんだってー!!!

ごはんを食べれば
試合に勝てる
かもよ?



待ちなさい

いやはやく試合
行かなきゃ
いけないから
いけないよ

まじで
まじで

グイン



今日は
試合だ!

じゃあ
しつかりご飯
食べなきゃね

カズキ(11)

たんぱく質 6.1g
 ・体づくりの基礎
 ・筋肉、血液、細胞を作る

炭水化物 77.6g
 ・脳と体のエネルギー源

脂質 0.9g
 ・体のエネルギー源
 ・体温の保持
 ・内臓の保護

ミネラル・ビタミン 0.5g
 ・健康維持
 ・体調管理

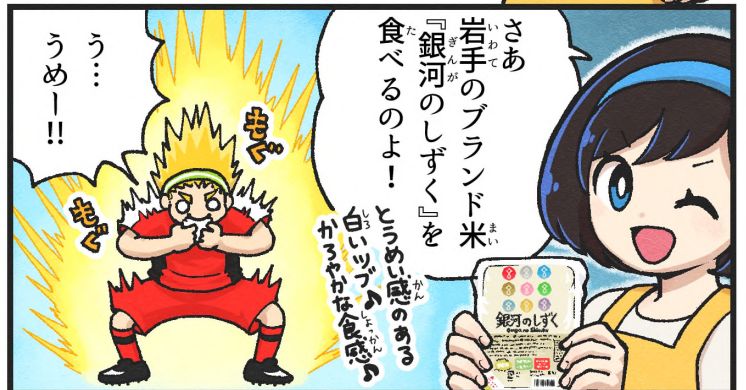
お米100g

お米には脳の働きが良くなったり体力がついたりする栄養がたくさんつまっているのよ!

どれもサッカーには重要な!



スタート!!
お米のおかげで
力がみなぎるぜ!



さあ
岩手のブランド米
「銀河のしずく」を
食べるのよ!

うめー!!