

教えて！



みんなの朝ごはん

今回のゲストは…

ベガルタ仙台・選手寮から！



1999 VEGALTA

皆さん、こんにちは！
ベガルタ仙台
MF 奥埜 博亮
です。



では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・湯とうふ
- ・納豆
- ・ツナサラダ
- ・バナナ
- ・はちみつ入りヨーグルト
- ・わかめと茄子の味噌汁



私たちの朝食は、管理栄養士が考えた献立に沿って作られており、ハードなトレーニングや試合に耐えられるよう、栄養管理を徹底しています。

暑い日や連戦が続いたときには、品目数を増やし、体に疲れがたまってしまわないように、毎日の食事から体調管理に気を配っています。

📢 皆様にメッセージをお願いします♪

今シーズンもチーム一丸となって頑張っています。
ベガルタ仙台が一生懸命闘う姿を是非見に来てください！

8月までのホームゲームスケジュール（会場：ユアテックスタジアム仙台）

- ・ 7 / 6(土) 19:00 キックオフ vs 湘南ベルマーレ
- ・ 7 / 13(土) 19:00 キックオフ vs ジュビロ磐田
- ・ 7 / 17(水) 19:00 キックオフ vs サンフレッチェ広島
- ・ 8 / 3(土) 19:00 キックオフ vs 川崎フロンターレ
- ・ 8 / 10(土) 19:00 キックオフ vs 鹿島アントラーズ
- ・ 8 / 28(水) 19:00 キックオフ vs セレッソ大阪



また、ベガルタレディースも始動中です！

8月までの「プレナスなでしこリーグカップ 2013」スケジュール

- ・ 7 / 12(金) 19:00 キックオフ vs INAC 神戸レオッサ
(ユアテックスタジアム仙台)
- ・ 8 / 18(日) 16:00 キックオフ vs アルビレックス新潟レディース
(宮城スタジアム)



皆さま！ぜひ応援をお願いします！

次回のゲストは、多賀城市長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課
今回の担当：震災復興・企画部震災復興・企画総務課

TEL：022 - 211 - 2623
TEL：022 - 211 - 2414

