

食育だより part2

FC町田ゼルビア応援給食

町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

FC町田ゼルビア応援給食を実施します！

町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるFC町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「**がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食**」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

6月6日 献立

牛乳・ごはん・ひじき甘辛ふりかけ・
チキングリル ガーリックハニーソース・
小松菜と春雨のナムル・厚揚げの豆乳クリーム煮

2024年11月に実施した献立を、今が旬の食材を使ってアレンジしました。



FC町田ゼルビア応援給食のポイント！

ひじき甘辛ふりかけ

ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。

チキングリル

～ガーリックハニーソース～

選手にも好評の一品！りんごとはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。

小松菜と春雨のナムル

小松菜はビタミンAやCが多く、栄養価の高い野菜なので、病気に負けないからだづくりに役立ちます。春雨を加えるとツルっとした食感で食べやすくなります。

厚揚げの豆乳クリーム煮

豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長期で不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってもらいたいです。

選手の食事や栄養管理をしているFC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんにお聞きしました！



FC町田ゼルビア 6月・7月のホームゲーム情報！

6月21日（土）VS 鹿島アントラーズ 16：00キックオフ（町田GIONスタジアム）
7月 5日（土）VS 清水エスパルス 18：00キックオフ（町田GIONスタジアム）