

エフシーまちだ

FC町田ゼルビア

おうえんこんだて

応援献立



11月

食育だより

町田市立鶴間小学校

校長 杉本 勉

栄 養 士

J1 リーグ 2年目になるFC町田ゼルビアですが、昨シーズンは3位というすばらしい結果を残しました。今シーズンは J1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFC チャンピオンズリーグエリート(ACLE)にも参戦するなど、昨年度以上の活躍に目が離せません。今シーズンも残りはあとわずかです。最後までみなさんで応援するために、2学期も「FC町田ゼルビア応援献立」を実施します！



牛乳／コロコロ根菜ガッパオライス／
こまツナレモンサラダ／じゃが揚げカレー風味

ゼルビアの栄養管理アドバイザーの浜野さんに、献立のポイントをうかがいました♪



コロコロ根菜ガッパオライス

根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘みが加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし冷凍保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できますよ。

こまツナレモンサラダ

鉄やカルシウムが豊富な小松菜を、サラダ仕立てにして子供たちでも食べやすい一品にしました。特に成長期には、鉄やカルシウムは大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素なので、少しずつでも食べるようにしましょう。

じゃが揚げカレー風味

みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！

意外なことに、じゃがいもにはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、体調管理に役立ちます。

背番号6 DF 望月ヘンリー海輝選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。



給食をおいしく味わって、

FC町田ゼルビアの選手のように、

じょうぶな心と体をつくろう！