



11月食育だより

町田市立鶴間小学校
校長 浦木 義尚
栄養士



町田市をホームタウンとしているサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、2024年シーズンからJ1で活動しています。今シーズンも残すところ1か月を切りました。そこで、応援のために町田市の小・中学校で「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たち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、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

11月5日献立

～FC町田ゼルビア応援給食～

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

FC町田ゼルビア応援給食に合わせ、今月はクラブハウスでも選手の皆さんが給食と同じ献立を食べる予定です。



FC町田ゼルビア ゴールキーパー 谷 晃生選手にインタビューをしました！

Q. 学校給食の思い出を教えてください。

A. 僕はいつも給食のとき、揚げパンが好きだったので、揚げパンが出たときは必ずおかわりじゃんけんに参加して、揚げパンの争奪戦を繰り広げていました。

Q. 好き嫌いがありましたか？

A. 僕は好き嫌いがなかったので、ここまで大きくなりました。皆さんも好き嫌いはあるとは思いますが、できるだけ色々なものにチャレンジしてほしいなと思います。

Q. 最後に一言お願いします

A. 僕たちFC町田ゼルビアは、残りのリーグ戦も少なくなってきたので、ぜひスタジアムで応援してもらえると嬉しいです。



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、これからの冬の時期の体調管理に役立ちます。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。

☆今回のメニューに込めた思い

選手や成長期の小・中学生に不足しやすい栄養素であるカルシウムをしっかりとれるメニューとし、元気に成長してもらいたいという思いを込めて作成しました。

☆選手が1回に食べる食事の量について

FC町田ゼルビアの選手の昼食の食事量は小学生の約2倍、中学生の約1.5倍程度ととても多いです。しかし、食べる内容は、みなさんと同じような主食(黄色の仲間:ごはん)主菜(主に赤の仲間:肉や魚、卵、海そうなど)、副菜(緑の仲間:野菜やきのこなど)と乳製品と果物をとるようにしています。小・中学生の時期に好き嫌いをできるだけせず、なんでも食べられる力をつけることは、スポーツをするしないに関わらず、強いカラダづくりのためにとても大切なことです。



FC町田ゼルビア 11月ホームゲーム情報

11月 9日(土)VS FC東京 14:00 キックオフ(国立競技場)

11月30日(土)VS 京都サンガF.C. 14:00 キックオフ(町田GION スタジアム)

