



我孫子市 食育だより

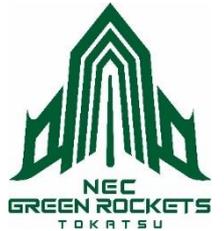


～おいしく楽しく食事をしよう！～

我孫子市とNECグリーンロケッツ東葛

春におすすめの我孫子市産野菜
★たけのこ ★菜の花 ★絹さや
★スナックエンドウ

令和6年12月21日から、ジャパンラグビーリーグワン2024-2025が開幕しています。市内に練習グラウンドを構えるNECグリーンロケッツ東葛は、我孫子市を含めた東葛6市をホストタウンとし、活躍しているラグビーチームです。



我孫子市とは、ラグビーを通じて地域振興・地域貢献に取り組み、市民の健康増進や豊かな社会生活を実現することを目的に協定を結んでいます。

学校給食でNECグリーンロケッツ東葛応援献立を実施！

我孫子市では、昨年度より市内全小中学校の給食で「NECグリーンロケッツ東葛応援献立」を実施しています。今年度もシーズン開幕に先駆けて12月初旬に一斉に実施しました。

NECグリーンロケッツ東葛の栄養士の方などにご協力いただき、実際に選手が食べている普段の食事をもとに、市内の学校栄養士が協力して給食用にアレンジし、各学校で実施しました。



【12月4日 我孫子中学校の給食】
牛乳 ごはん 千種焼き
豚肉とレンコンきのこのポン酢炒め
塩ちゃんこ風鍋 ヨーグルト

NECグリーンロケッツの選手が我孫子中学校に来校！



12月4日、我孫子中学校にNECグリーンロケッツ東葛の当真琢（とうまたく）選手（ポジション：PR）とチームスタッフの方が来校し、3年生の教室で一緒に給食を食べました。その後は、生徒からの質問タイムを通じて交流！プロの選手の強さや、すべての基本となる体づくりには、日々の食事が密接に関わっていることを改めて知ることができました。

食生活や生活習慣のこと 選手たちにインタビューしました！



NECグリーン
ロケッツ東葛
ホームページ



すぎもと ゆうま
杉本 悠馬 選手

ポジション：WTB



おおさわ れん
大澤 蓮 選手

ポジション：HO

Q 食事に気を付けるようになったのはいつ頃からですか？

A 杉本選手：高校生から気を付けています。体重を増やしたかったのとにかく食べていました。

大澤選手：学生時代は体を大きくすることに専念していました。

Q 食事の時間ではなくおやつを食べるときに気を付けることはありますか？

A 杉本選手：おやつはあまり食べません。

大澤選手：和菓子を食べます。おやつで夕食に影響がでないよう、時間と量は気にしています。

Q シーズンオフとシーズン中の食事の違いはありますか？

A 杉本選手：特に違いはありません。ただ、脂質が高いものは食べないようにしています。

大澤選手：特に違いはありません。シーズンオフは体が細くなったりするので、維持できるように気を付けています。

Q 給食の思い出は何かありますか？

A 杉本選手：揚げパンが好きで、当時は楽しみにしていました。

大澤選手：班を作ってみんなで給食を食べたのが懐かしいです。

Q ラグビーの魅力を一言で表すとしたら、何ですか？

A 「One Team！」

一つのチームに大きな選手がいれば小さな選手もいる。力が強い選手がいれば足が速い選手もいる。どんな選手にもその人にあった役割があり、その役割を果たすことが重要なスポーツです。多様性が尊重される時代の中で、その重要さを体現しているスポーツがラグビーだと思います。

Q 最後にいろいろなスポーツに取り組んでいる子ども達に向けて、アドバイスをお願いします。

A たくさんの挑戦をするよう心がけてみてください。失敗することを恐れるよりも、経験できないことを恐れてください。経験したことは自分の中で財産となって、今後の人生（スポーツ・勉強・生活等）に生きてくると思います。

おすすめの給食レシピ満載！「あびこの給食レシピ」のご案内！

我孫子市小中学校の給食の中から、特におすすめのレシピをお知らせしています。各学校で実施した NEC グリーンロケッツ東葛応援献立の中から「豚肉とレンコンきのこのポン酢炒め」のレシピも載っています！あわせて栄養価や、作る際のポイント、料理の写真なども載っていますので、ぜひご覧ください！



あびこの給食レシピ

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126