

4 プロスポーツ選手の食事×学校給食

試合前日の食事を学校給食で再現！

磐田市は、静岡ブルーレヴズの管理栄養士から、試合前日メニューのこだわりポイントを特別に教えていただき、レヴズ選手が試合前日に食べるメニューを参考にした給食を市内公立中学校へ提供します。

提供する的是静岡ブルーレヴズホストゲーム中学生一斉観戦(1/18)が行われる直前。こだわりポイント満載で栄養がたっぷり含まれるメニューを提供し、選手の活躍、チームの勝利を後押しします。

1 メニュー提供日 ※2日に分けて各中学校で提供されます

《1日目》

日 時：令和7年1月15日(水)

場 所：磐田第一中学校、城山中学校、向陽中学校、
神明中学校、南部中学校、福田中学校、豊岡中学校

※取材は豊岡中学校へお願いします(改めて取材メモで情報提供)

《2日目》

日 時：令和7年1月17日(金)

場 所：竜洋中学校、豊田中学校、豊田南中学校

※給食センターから給食配送される小学校は、同様のメニューが提供

2 試合前日メニューの「主なこだわりポイント」

- ①消化がよい食事となるよう揚げ物料理をさける
- ②エネルギーを蓄えるよう炭水化物が多い麺類が入った汁物を組み合わせる
- ③炭水化物からエネルギーをつくるビタミンB1、その吸収を助けるアリシン、筋肉や骨のもとになるタンパク質・カルシウム、心身の力をつけるビタミンC・食物繊維をとる

3 応援メニュー

- ①発芽玄米入りご飯(炭水化物・ビタミンB1)
- ②牛乳(たんぱく質・カルシウム)
- ③豚肉の生姜炒め煮(タンパク質・ビタミンB1・アリシン)
- ④こメロン入りアーモンドサラダ(ビタミンC・食物繊維)
- ⑤磐田の野菜たっぷり卵スープ(炭水化物・タンパク質・食物繊維・ビタミンC)
※竜洋中は「磐田の野菜たっぷりコーンスープ」
- ⑥いちご など(ビタミンC)