

FOOTBALL
TEAM

Vol. 13

食事
の
本
棚

FC MACHIDA
ZELVIA

下田 北斗選手



食べ物から体はつくられている！
3食バランスよく食べることを意識しています



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はプロサッカーチーム・FC町田ゼルビアの
クラブハウスで提供されているお食事を紹介します。
スポーツ選手のお食事、是非見ていきませんか？

氏名

下田 北斗

年齢

33歳

出身

神奈川県

趣味

チームメイトとゴルフをすること

試合後の
ご褒美飯

カレーやパスタ等たべやすいもの

好きな
食べもの

シンプルなカレー





お品書き

主食: とろとろオムライス

主菜: 赤魚グリル

副菜: ベビーホタテのサラダ、サラダバー、グレープフルーツ

汁物: コンソメスープ

Player's voice

選手のひとこと

Q. 日ごろ食生活で意識していることは？

A. 食べものから体は作られていると思うので、**3食バランスよく**ということとは意識しています。アスリートなのでタンパク質や炭水化物等のバランスも考えていて、お昼は管理栄養士さんの監修のもとクラブハウスで食事が提供されています。

町田ゼルビアスポーツクラブ いもづるの会

ゼルビアいもづるの会は、町田市の自然の素晴らしさを地域の子ども達に知ってもらうきっかけを発信することと、開始当初はF C町田ゼルビアのアカデミー選手の食育になってほしいという思いから2014年に発足しました。

現在は、町田市の自然豊かな小野路の里山で農業体験と、畑以外でのアウトドア体験を毎月1回親子でのびのびと満喫できるイベントの開催に取り組んでいます。



町田ゼルビアスポーツクラブ いもづるの会

今後の
イベント予定は...

11月は大収穫祭です。畑にある全ての野菜が収穫時期を迎え、毎月成長を見てきた野菜を山盛り収穫します。アウトドアイベントは芋煮会です。焚き火でマッシュマロを焼いたり、採った野菜を焼いたりもできます。

野菜の収穫体験



リピーター続出！

ジャムづくり



苗植え



野菜の収穫体験



笑顔で
溢れます！



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省