

FC グローバル入団生 「土台作りチャレンジ」説明
管理栄養士 公認スポーツ栄養士 安慶彩花

① 「土台づくりチャレンジ」の目的について

FC グローバルでは、大事な成長期の時期を共に過ごすため、サッカーだけでなく「食・栄養」に関する教育や実践にも力を注いでいます。「健康な身体」「丈夫な身体」は食べるもの（消化・吸収された栄養素）によって作られます。中学3年間だけでなく、今後の子どもたちの人生にも「食・栄養」は関わってくることから、早い時期から学び、身体づくりの土台を作ることはとても大切なことだと考えます。

まずは「食・栄養」について興味・関心を持つ最初のきっかけとして、今回準備いたしました。選手には、自分で作ったものを食べてもらう嬉しさや調理する楽しさ、またご家族の思いを通じて感謝の気持ちなどを育みながら、「食の自己管理能力」を高めるステップに繋げてほしいと思います。

ご家族の皆様には、この機会に「食」を通したコミュニケーションの大切さを再認識して頂き、子どもたちと向き合いながら、最も身近な理解者・サポートとして今後もご協力いただけたらと思います。

② 「土台作りチャレンジ」の記入・提出方法について

提出日は、練習初日です。スケジュールに関しては、ホームページをご確認ください。
提出は、必須ではありませんが、できる限り実施していただけると幸いです。

1. 記入方法については、記入用紙をご家庭のパソコンやコンビニにて印刷して頂き、手書きにてご記入ください。
2. 写真については、食事の全体が見えるものが望ましいです。携帯等で撮影したものを、ご家庭のパソコンやコンビニ等で印刷して頂き、貼り付けてください。
(難しい場合は、なくても構いません)
3. メニューの内容に関しては各ご家庭にお任せしますが、「味噌汁と卵焼き」の2つを組み込んだメニューを作って頂きたいです。（ご家庭の味を子供達にも学んでもらいたいなと思い、2つのメニューは固定させてもらいました。また、基本的な料理が作れることは子ども達の自信に繋がりますので、ぜひご指導お願いいいたします。）

お忙しい時期ではありますが、ご家族のご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

以上