

「ご飯のチカラ」

10/21(火)3・4年生は、ヴァンフォーレ+実育山梨主催「ヴァンフォーレご飯のチカラ」に参加しました。プロサッカー選手の幼少期からの食生活をもとに、食事・活動・睡眠の関係を知り、「食べること」の大切さについて考えるものです。

今回学校に来ていただいたのが、19歳のプロ選手。甲府市出身で5、6歳の頃からサッカーを始め、高校卒業と同時にプロサッカー選手になった方です。食べ物は、小さい頃から何でも食べていて、今もサッカー選手として活躍できるようにバランスの良い食事に気をつけているとのこと。

「ご飯のチカラ」で夢に向かってがんばっている人の話を聞いて、食事に対する子どもたちの姿勢も変わるかも…。(中でもサッカー少年たちは、目をキラキラさせて話を聞いていました。)

