

# こどもサッカー教室&食育講座



## レノファ山口FC × 防長苑 コラボ企画第1弾！

### 楽しい中にも真剣にボールと向き合う

新しい元号「令和」の時代がやってきました。防長苑では平成最後の年に2つのセミナーを開催し、多くの皆さんに参加いただきました。

その1つ目が、1月19日に維新百年記念公園ちよるる広場と防長苑で開催したレノファ山口FCとのコラボ企画第1弾「こどもサッカー教室&食育講座」です。12組37人の参加で、低学年と高学年に分かれ、レノファアカデミーの

コーチ2名の指導の下、それぞれのクラスにあったメニューでボールを蹴りました。

日頃からこの世代の指導をされているコーチだけあり、開始早々子どもたちは心をつかまれ、楽しい中にも真剣にボールと向き合っていました。



レノファアカデミー  
秋月 優作 コーチ



レノファアカデミー  
山本 祐平 コーチ



#### 補食のマフィン

休憩中は、不足している栄養素をマフィンでチャージ！

イチゴとブルーベリーのマフィンとベーコンチーズマフィンの2種類！

## おいしく食べきりました

食育講座では、レノファ山口U-18の栄養指導を行っており、今回の補食、食事のレシピをお願いした山口県立大学栄養学科から学生が来られ、成長期の子どもに必要な、筋肉を作るタンパク質や骨を形成するカルシウムを意識した献立と栄養素の説明がありました。

普段の料理では主菜のみにしかタンパク質源が入っていない場合が多いので、今回は、主菜の鮭だけではなく、サラダの大豆、パエリアのイカ、あさり、えびといった他の料理にもタンパク質を取り入れているとのことです。

食事の途中で場内に流れたレノファ山口FC#29三幸選手の「やまぐち食べきっちよる運動」啓発メッセージを聞いた参加者は、おいしく全部食べきっていました。

もちろん、レノファアカデミーのコーチも加わって一緒に食事を楽しまれ完食されました。

最後に、レノファ山口FCの選手のサイン抽選会を行い、大盛り上がりで閉会を迎えました。



山口県立大学栄養学科の学生たち



レノファアカデミーのコーチ、学生たちもみんなで楽しく食べました！



抽選会に並ぶ子どもたち！  
目当ての選手は当たったかな？

## 成長期の子どものための スペシャルメニュー

- ・パエリア
- ・鯡のピザ焼き
- ・コロコロ豆サラダ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・りんごのコンポート

タンパク質とビタミンがしっかり摂れるメニューになっており、小学生高学年を基準に、大人と低学年の量を調整して提供しました。

