

YAMAGATA Dream Kids 3rd Short Camp Meal Report

2012/11/23(Fri) - 11/24(Sat) Vol.8

今回のショーとキャンプのねらいは、「体幹保持とスピード」でしたので、筋肉づくりにかかせない栄養素である「タンパク質」を肉以外から摂取することを目的に献立を作成しました。

11月23日(金)

この日の昼食は午後からの運動プログラムに備えて、エネルギーを十分に摂取する献立としました。ただし、運動プログラムまでの時間はあまりありませんので、消化がよく、食べやすいよう、煮物としました。甘じょっぱいさばのみそ煮は相変わらずキッズに人気の献立で、この日もペロリとたいらげてくださいました。

夜は3時間半に及び運動プログラムで痛めた筋肉を修復するために必要なタンパク質を補給することを目的として、主菜には鶏肉を、副菜には大豆、チーズ、ツナとタンパク質たっぷりメニューとしました。また、疲労回復を促進するよう、クエン酸と糖質が含まれたみかんをデザートにしました。



【発行】
山形県スポーツタレント発掘事業
実行委員会
Tel 023-615-6415
Fax 023-615-7933
e-mail team-yamagata@y-dreamkids.jp

ショートキャンプ献立表[ねらい:体幹保持とスピード テーマ:競う]

<p>1日目 昼食</p> <p>「午後の運動に備えて、エネルギーを十分に摂取する」</p>	<p>主食：ご飯 主菜：さばのみそ煮（長ネギ、大根煮） 副菜：小松菜の煮びたし（小松菜、油揚げ、もやし、しいたけ、にんじん） 汁物：わかめのお吸い物（わかめ、豆腐） 乳製品：ヨーグルト 果物：オレンジ</p>
<p>1日目 夕食</p> <p>「運動で使ったエネルギーと、筋肉の修復に必要なたんぱく質を補給する」</p>	<p>主食：ごはん 主菜+副菜：クリームシチュー（にんじん、じゃがいも、鶏肉、ブロッコリー、玉ねぎ、きのこ） 主菜+副菜：プロテインサラダ（大豆、チーズ、ツナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ひじき、レタス、コーン） 果物：みかん</p>
<p>2日目 朝食</p> <p>「一日の活動量に見合った食事を選択することができる」</p>	<p>主食：ご飯 主菜：サケの塩焼き、納豆 副菜：かぼちゃの煮物、ハムのサラダ（ハム、キャベツ、レタス、玉ねぎ、ドレッシング） 果物：バナナ 汁物：味噌汁（じゃがいも、油揚げ、ねぎ） 乳製品：ホットミルク</p>
<p>2日目 昼食</p> <p>「短時間でも十分なエネルギーを補給することができる」</p>	<p>主食+副菜：五目あんかけ麺（はくさい、にんじん、豚肉、きくらげ、たけのこ、もやし、えび、うずら卵） 主食：いなりずし 主菜：鶏からあげ、キャベツ、きゅうり 果物：りんご</p>

11月24日(土)

朝食には、これから活動するエネルギーを十分に補給するために、炭水化物をしっかり摂取できるよう、ご飯の他に、かぼちゃとじゃがいも、バナナを用いました。また、寒い季節になってきましたので、朝食で身体を温められるよう、牛乳も温めて提供しました。食事は食べるだけで熱を発生しますが、スープや牛乳など、温かいものを体内に摂取するのも効果的です。

さらに、タンパク質は食事性産熱効果が最も高いとされていますので、タンパク質を摂取することで、体温を高めることが期待できます。手足が冷たくて困る、なかなか身体が動かないなどのキッズの場合は、朝食でも主菜をしっかり摂れるメニューにしてみましょう。

そしてこの日は、午前中に3時間の運動プログラムがありましたが、昼食時間はたった30分しかありませんでした。

そこで、短時間でもしっかりエネルギーを補給することができるよう、食べやすい「主食+副菜」の麺メニューとしました。今回は五目あんかけ麺でしたが、タンパク質源として、豚肉、えび、うずら卵も加えました。

さらに、炭水化物が不足しないよう、いなりずしを加えました。

五目あんかけ麺は、キッズにはとても好評で、「おいしい」を連発してくれました。麺はご飯より食べやすく、あんかけにいろいろな野菜がやわらかくなって入っていますので、食べやすいメニューかと思えます。また、炭水化物のみとなってしまうがちな麺メニューでも、このように野菜やタンパク質源の食品を増やすことで、ある程度のバランスをとることができます。

是非、ご自宅の昼食献立でも応用して下さい。



食育プログラム Q&A

Q1. 最近急に食べる量が増えました。大丈夫でしょうか？

A1. 小学生高学年～高校生の間に身体が急激に変化する成長期を迎えます。この時期は個人または男女によって異なりますが、運動していないのにたくさん食べる、お菓子が多いなど必要以上に摂取していると思われる場合、間食を工夫しましょう。食事の前に果物（リンゴなど）や水分（温かい紅茶や牛乳）をとると空腹感を紛らわすことができます。

Q2. 最近少し太ってきたように感じます。食事制限をした方が良いでしょうか？

A2. 身長も体重も増加する成長期の食事制限は、成長を妨げる可能性がありますので推奨できません。それよりも、食事時間が遅くなったり、脂質や炭水化物に偏った食事になったりしないよう、食事内容の見直しをしてみてください。