

# YAMAGATA Dream Kids Winter Camp Meal Report

## 2012/12/26(Tue) - 12/28(Thu) Vol.9

今回のキャンプでは、前回の食育プログラムで3期生が考えた「試合前の食事献立」を基本に提供しました。普段は支えてもらっている側の3期生が、初のトライアウトに臨む2期生を思って考えた献立です。

### 12月26日(火)

この日の夕食は、大事な試合前日の食事として、練習の疲れを残さず、おいしくたくさん食べられるエネルギーいっぱいの食事としました。エネルギー補給にご飯、そしてそのご飯がすすむように、豚肉のしょうが焼きを主菜にしました。豚肉はタンパク質とビタミンB群が豊富で、疲労回復の効果が期待できます。副菜をほうれん草のごま和え、汁物をけんちん汁にすることで、野菜や普段摂りにくいきのこ類を多く摂取できるようにしました。キッズも残さず食べて、次の日のトライアウト等に備えていました。



【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

### 12月27日(水)

この日は大事なトライアウトの日でした。朝食は油を控えた食事にする事で、胃の負担を減らしました。「栄養豊富朝食」のテーマにぴったりの、いろいろな食材を使った献立でしたが、付け合せのトマトやブロッコリーはつつい残してしまうキッズが見受けられました。

昼食では疲労回復を促すために、ご飯のお供に梅干しと、果物にグレープフルーツをつけました。キッズは苦味を感じるグレープフルーツを残す傾向があるため、この日は皮を剥いたものに、りんごの甘いコンポートを出したところ、残さず食べてくれました。

夕食は一日中運動した体の疲労回復と筋肉の修復を目的に、牛肉、うずら卵、ツナとタンパク質豊富な献立としました。苦手な野菜サラダもキッズは一生懸命食べていました。

### 12月28日(木)

キャンプ最終日の朝食は、和食メニューを中心に魚や大豆製品でタンパク質を摂りました。キッズは主菜は食べるものの、副菜のポテトサラダは意外にも苦手のようにでしたが、さすがキッズたち、頑張って残さず食べようとしていました。

キャンプの時は不足しがちな乳製品ですが、この日の朝食に出された牛乳やヨーグルトは取り合いになるほど人気でした。

この日もしっかり朝食を食べ、最終日のプログラムに臨んでいました。

### ウィンターキャンプ献立表

		朝食	昼食	夕食
1日目 12月26日	主食			ご飯
	主菜			豚肉の生姜焼き(豚肉、キャベツ、トマト、しょうが)
	副菜			ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、もやし)
	汁物			けんちん汁(豆腐、しいたけ、しめじ、大根、こんにゃく、ねぎ、にんじん)
	乳製品+果物			オレンジジュース、バナナ
2日目 12月27日	主食	ご飯、味付け海苔	ご飯、梅干し	五目あんかけご飯(牛肉、白菜、青梗菜、にんじん、きくらげ、うずらの卵)
	主菜	目玉焼き(卵、ベーコン、ソーセージ、トマト、ブロッコリー)	さばの味噌煮(さば、ねぎ)	グリーンサラダ(レタス、セロリ、赤・黄パプリカ、玉ねぎ、トマト、ツナ)
	副菜	ひじきの煮物(ひじき、にんじん、油揚げ、大豆、こんにゃく)	小松菜の煮浸し(小松菜、油揚げ、しめじ)	わかめスープ(わかめ、ねぎ)
	汁物	みそ汁(わかめ、豆腐、ねぎ)	さつま汁(さつまいも、大根、にんじん、里芋、鶏肉、まいたけ、ねぎ)	オレンジジュース
	乳製品+果物	牛乳、みかん	ピンクグレープフルーツ、りんごのコンポート	
3日目 12月28日	主食	ご飯、納豆		
	主菜	焼き魚(鮭)、つけもの(きゅうり)、ミートボール、エビシューマイ		
	副菜	ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、ハム、にんじん、レタス、コーン)		
	汁物	なめこ汁(なめこ、豆腐、ねぎ)		
	乳製品+果物	ヨーグルト		

### ～今回の補食情報～

寒い季節の体育館は底冷えしてしまい、なかなか体も思うように動きませんよね。そこで今回は「エネルギー」+「体を温める」補食として、差し入れの牛乳を使って、ホットココアを提供しました。甘〜いココアはどのキッズも喜んで何杯も飲んでいました。

### 食育プログラム 「立食パーティー」

キャンプ最終日の昼食は「立食パーティー」を行いました。これは今回初めて1期生から3期生までのドリームキッズメンバーが全員集まったため「新しい仲間を増やそう」と学年を越えた交流を図るよう企画しました。着席せずに自由に歩き回れる立食パーティーでは、いろいろな人と会話を楽しむことができます。

また、今年最後のキャンプであったため、この一年を振り返られるよう、これまでのプログラムの写真を展示し、これを会話のきっかけにしておもおうと考えました。ですが、なかなか知らない人と話をするには至らなかったようです。日常的にパーティーをしている海外では、初対面の人とも会話と食事を楽しむ文化があります。試合が終わった後には戦った相手を称え、よきライバルとして競技に取り組めるよう会話ができる技術も大切ですね。

### 立食パーティー

