

YAMAGATA Dream Kids Athlete Camp Meal Report

2013/3/20(Wed) - 3/23(Sat) Vol.11

3月20日(水)

4期生認定証交付式の後に、1・4期生の交流立食パーティーが開催されました。ここでは保護者の皆さんも一緒に会食となりましたが、会話は弾んだでしょうか。ひとつずつの料理に使われる材料を多くし、ここでもバランス良く食べられるよう工夫しましたが、なぜかにんじんだけがたくさん残るという現象がおきました。4期生はにんじんが苦手なキッズが多いのかもしれませんがね。

今回は久しぶりの1期生のキャンプでしたので、普段食べないと思われる食材を多く使った献立としました。具体的には魚、野菜、豆、海藻、いも類です。量が少なかったため、残食はほとんど見られませんでした。和食献立はキッズには不人気で、「美味しくない」「硬い」などの声が聞こえてきました。よく噛む力もアスリートには大切です。



【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

第3回アスリートキャンプ献立表

| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|--------------|--------|---|---|---|
| 1日目 3月20日 | 主食 | 3日目の夕食 | 交流パーティー | ご飯 |
| | 主菜+副菜 |  |  | ぶり照り焼き(ぶり、ししとう、しいたけ) 豚肉の柳川風(豚肉、卵、ごぼう、たまねぎ) |
| | 副菜 | 栄養指導の様子  | | ひじきのサラダ(ひじき、大豆、もやし、きゅうり、レタス)、わかめとにんじんのマヨネーズあえ(わかめ、にんじん、マヨネーズ、たらこ) |
| 2日目 3月21日 | 汁物 | | | すまし汁(麩、しいたけ、三つ葉) |
| | 主食 | ご飯 | 買い出し昼食 | ご飯 |
| | 主菜 | 納豆、さんまの甘露煮(さんま、しょうが) かぼちゃのそぼろあんかけ(かぼちゃ、豚ひき肉) |  | 豚肉のピカタ(豚肉、卵)、野菜添え(ブロッコリー、にんじんのグラッセ、粉ふきいも)、プロテインサラダ(大豆、チーズ、ツナ、きゅうり、キャベツ、ひじき、レタス、コーン) |
| | 副菜 | ツナと大根のサラダ(ツナ、大根、かつおぶし、かいわれ、トマト) | | れんこんのきんぴら(れんこん、ごま) |
| | 汁物 | かき卵汁(たまご、えのき、はるさめ) | | 味噌汁(なめこ、わかめ) |
| 3日目 3月22日 | 乳製品+果物 | フルーツヨーグルト(バナナ、パイナップル、ヨーグルト) | | オレンジ |
| | 主食 | パン + マーガリン、いちごジャム | 公園レストランで各自昼食 | ご飯 |
| | 主菜 | 卵焼き(チーズ、ツナ、ねぎ)、ボイルウインナー、アスパラガス |  | ピーマンの肉詰め(ピーマン、ひき肉)、トマト、レタス |
| | 副菜 | コールスローサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン) | | ポトフ(じゃがいも、かぶ、にんじん、たまねぎ、ウインナー)、ほうれん草とえのきの磯和え(ほうれん草、えのき、のり) |
| | 汁物 | 白菜とベーコンのミルクスープ(白菜、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、牛乳、しめじ) | | キウイフルーツ、グレープフルーツ |
| 4日目 3月23日 | 乳製品+果物 | | | |
| | 主食 | ご飯 | ご飯 | 栄養指導のワークシートに取り組む |
| | 主菜 | あじの開き、温泉卵 | 鮭のムニエル、チンジャオロースー、卵の花炒り煮、筑前煮(にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、里芋、鶏肉)、いんげんのピーナッツ和え |  |
| | 副菜 | 厚揚げとチンゲン菜の煮びたし(厚揚げ、チンゲン菜、しめじ) | |  |
| | 汁物 | キャベツの味噌汁(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、油揚げ、じゃがいも) | 中華風コーンスープ | |
| 乳製品+果物 | バナナ、牛乳 | | | |

食育コラム

日本人の20代の男性の3人に1人が、女性の4人に1人が朝食を欠食しているという現状をご存じですか？そしてこの朝食欠食の習慣は中学生以降から始まった方が多いことも明らかにされています。つまり、中学生にとって朝食を食べる習慣を維持し続けることは、今後の食生活管理にとって大変重要なことなのです。また、食べていたとしても、その内容はパンだけ、などという主食のみの食事も多いことが報告されています。

そこで今回は、朝食から主菜、副菜を揃えて食べることを習慣づけてほしく、量よりも種類、内容を重視した献立としました。

是非、ご家庭でも種類が多い朝食献立を出して下さいね。