

YAMAGATA Dream Kids Spring Camp Meal Report

2013/2/9(Sat) - 2/11(Mon)

Vol.10

2月9日(土)

今回は、自分の食事量や残食量が確認できるよう、いつものバイキング形式ではなく、1人分ずつ盛り付けて提供しました。

午後の運動プログラムの最後にコントロールテストがありました。シャトルランで全力を振り絞ったキッズが、疲れを残さないよう、この日の夕食は「疲労回復」をテーマの食事としました。また、野菜もたくさん食べてほしかったので、主菜+副菜の「さばの野菜甘酢あんかけ」と「肉じゃが」の献立としました。果物はクエン酸が豊富で冬が旬の「みかん」でした。しかし、酸味が苦手の様子で甘酢あんを残すキッズが多かったようです。味覚の形成段階である小学生では、酸味と苦味を苦手としますが、味覚は成長と共に変化しますので、一度は残した料理でも、時期を見計らって出してみることをお勧めします。相変わらず「嫌いだから」「おなかいっぱいだから」と残食するキッズもいたことは残念です。



【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

2月10日(日)

朝食は「タンパク質と野菜を食べよう」をテーマにチーズや豆腐、納豆、ベーコンとタンパク質と野菜盛りだくさんの献立としました。

今回は徹底的に魚を食べさせたいと考え、この日の昼食も魚を主菜としました。業者の都合で鮭の献立がさばとなってしまいましたが、前日と違う味付けだったためか残食が少なかったようです。また今回の食事量は一律ですので、残してもよい代わりにいろいろな料理を少しずつ食べる「三角食べ」をするよう伝えました。何かの食べ物に偏ってしまうことがないように、ご家庭でもぜひそのようにお声掛けいただきたいと思います。

夕食は「体をしっかり温めよう」とキッズが大好きなクリームシチューとしたところ、みんな喜んでおかわりをしていました。食欲増進の意味も込めて副菜はガーリックソテーとしましたが、にんにくはキッズには好まれない味だったようです。

2月11日(月)

最終日の朝食は、キッズが好きなパンメニューとしました。パンでもエネルギーをしっかりと摂り、バランス良く食べられるよう、スクランブルエッグにはミックスベジタブルを入れ、ポタージュスープにはコーンを、サラダはスパゲティサラダとして、炭水化物も一緒に摂取できるようにしました。野菜が少なめのメニューとなったので、りんごと牛乳で、ミネラルや食物繊維も摂れるようにしました。

午前は運動量が多かったため、「エネルギーをしっかりと摂ろう」をテーマに中華弁当を提供しました。運動後にはまず、運動で失ったエネルギーを炭水化物で補給しなければ、筋肉の合成や疲労の回復もスムーズに進みませんので、サラダにはかぼちゃやじゃがいも、マカロニを入れました。量をたくさん食べられないキッズのために、今回の弁当はいろいろな味付けや調理法の主菜、副菜を入れていただき、全部で7種類の料理が入っていました。

スプリングキャンプ献立表

		朝食	昼食	夕食
1日目 2月9日	主食			ご飯
	主菜			魚の野菜甘酢あんかけ(さば、玉ねぎ、パプリカ)
	副菜			肉じゃが(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん) 温野菜(アスパラ、マヨネーズ)
	汁物			すまし汁(はんぺん、三つ葉)
	果物			みかん
2日目 2月10日	主食	ご飯、納豆	ご飯、梅干し	ご飯
	主菜	白菜とベーコンの炒め煮(白菜、ベーコン、エリンギ、玉ねぎ)	さばみそ煮(さば、きのこ、ほうれん草)、白身魚のフライ	クリームシチュー(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ)
	副菜	かぼちゃサラダ(かぼちゃ、チーズ、玉ねぎ) 生野菜(キャベツ、トマト、きゅうり)、ごまドレッシング	ひじき煮(ひじき、油あげ、大豆、にんじん、しらたき)、ふろふき大根、いんげんのごま和え、ポテトサラダ、ブロッコリーとツナの和え物	ブロッコリーのガーリックソテー(ブロッコリー、えび、コーン)
	汁物	豆腐となめこの味噌汁(豆腐、なめこ、ねぎ)	お茶	
	乳製品+果物	バナナ	みかん、ヨーグルト	ぶどうゼリー
	3日目 2月11日	主食	トースト、マーガリン、ジャム	ご飯
主菜		ウインナー、スクランブルエッグ(ミックスベジタブル入り)、ケチャップ	酢豚(豚肉、たけのこ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ) シューマイ、春巻	
副菜		スパゲティサラダ(パスタ、ハム、キュウリ、コーン、レタス)	春雨サラダ(ハム、わかめ)、ナムル(ちくわ、ぜんまい、しらたき、にんじん、ほうれん草)、かぼちゃとツナのサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、マカロニ、大豆、ツナ)、煮豆	
汁物		コーンポタージュスープ	わかめと豆腐の味噌汁	
乳製品+果物		牛乳、りんご	オレンジ	

食育コラム 「朝食の役割」

キッズのみなさんは、食事を欠食することなどはないと思います。ここで改めて朝食の役割について確認しておきましょう。

朝食の役割としては、①脳を動かす力となる、②便通を整える、③体温を上げる、などが挙げられます。現代の日本人は一日に3回食事をするのが習慣となっていますが、このうち、前の食事との時間が最も空いてしまうのが朝食です。ですからエネルギーを補給し、身体を目覚めさせるのに、朝食は欠かせないということになります。

特に体が温まるため、アスリートにとっては、運動前のウォーミングアップの役割も果たします。

そしてタンパク質を摂取することで、さらに熱産生が高まり、体温が上がります。

朝食は時間や手間の関係上、どうしても主食中心の食事となりがちですが、主菜、副菜もそろえて食べたいものです。