

YAMAGATA Dream kids 3rd Short Camp Meal Report 2011/11/5(Sat) - 11/6(Sun) Vol.3



【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

今回のキャンプは「声」がテーマでした。スポーツの場面だけでなく、日常生活においても元気なあいさつや、はきはきとした受け答えはとても気持ちが良いものです。そこで、今回は元気に大きな声を出せるように、旬を取り入れたエネルギーいっぱいのメニューとしました。子どもが嫌いな食品の代表格に野菜が挙げられます。しかしこの野菜、実は日本人のどの年齢層も一日の目標摂取量である350gを満たしていないのです。普段のご家庭での食事でも、野菜が提供される量や種類、頻度が少ないことが推測されます。今回のキャンプでは“栄養いっぱい”すなわち“偏らない食事”そして“普段の食事不足している”（＝食べる頻度が少ない）であろう食品を提供しました。また、毎回キッズが自分で量を決められるようにピュッフェ形式としていましたが、今回はあえて全員同じ献立で、同じ量を食べてもらいました。

ショートキャンプ献立表

【(声を出せるように)力になる栄養いっぱいメニュー&旬の献立メニュー】

1日目
11月5日(土)
昼食

主食
ごはん
主菜
肉野菜炒め
副菜
わかめスープ、ポテトサラダ

11月5日(土)
夕食

主食
炊き込みご飯
主菜
さんま焼き(大根おろし)
副菜
芋煮汁、きのこ料理
果物
柿

2日目
11月6日(日)
朝食

主食
ロールパン
主菜
卵料理、ソーセージ
副菜
茹で野菜サラダ(ゴマドレッシング)、ポタージュスープ
果物
ヨーグルト

11月6日(日)
昼食

主食
ごはん
主菜
とり唐揚げ、シューマイ
副菜
中華風卵スープ、煮物、豆腐サラダ
果物
オレンジ

キャンプの食事が大切?

これまでのキャンプにおいて、アスリートに必要な食事とアスリートでない人に必要とされる食事は基本的には同じであるということをご紹介してきました。(詳細はミールレポートvol.1をご覧ください)

キャンプ中の献立内容では、バランスのとれた食事を摂れる機会を準備していますが、ドリームキッズの食事の様子を観察していると、まだまだ自分の食べたいものだけを取捨選択して食べる傾向にあるようです。成長するにつれて味覚も徐々に変化するものと考えますが、そこで、安直に好きだから、嫌いだからという理由で選択するのではなく、1食1食の食事の内容はもちろん、食事そのものの大切さに気づいてほしいと思います。

献立の内容や提供方法は、各キャンプにおけるプログラムのテーマやねらいに応じて変わりますが、将来的に世界で活躍できるトップアスリートを目指すドリームキッズですから、基本的に大切だとされる食生活を含む自律的な生活習慣は、この時期に確立したいものです。



提供：みちのくフーズ

11月5日(土)

昼：主菜はキッズの好きな肉ですが、野菜と一緒に摂ることができるよう、肉野菜炒めとしました。そして副菜は炭水化物エネルギーをしっかりとって脳と体のエネルギータンクを満タンにしました。

しかし野菜がだいぶ残されていたのが残念です。

夕：秋の定番メニューである山形風芋煮に、炊き込みご飯を組み合わせて、食品の種類が多くなるよう工夫しました。そしてさんまですが…特に女子に不人気でした。「家では魚は食べない」と話すキッズも。いつも肉ばかり食べているのかな?

11月6日(日)

朝：今回は3食をご飯にしたため、朝は洋食メニューでパンとスープ、そしておかずをパンに挟んで食べることができるよう、茹で野菜とソーセージ、卵料理としました。

昼：洋食では使われにくい大豆製品やきのこ、根菜を用いた献立です。しかしこれらの料理にはなかなか手が出ないようでした。食べたことがないという理由で食べるものを制限することのないよう、様々な食品を知ってほしいと思います。

監修：仙台大学 丹野久美子氏