

YAMAGATA Dream kids 1st Short Camp Meal Report 2012/5/26(Sat) - 5/27(Man) Vol.5

5月26日(土)

今回は3期生が初めて参加するキャンプでしたので、キッズと保護者の皆さんに「スポーツをする際の食事の意義」を理解していただきたいと思います。

まず皆さんに覚えていただきたいのは、食事の基本スタイルです。ご飯やパンなどの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」、そして野菜や海藻、きのこなどの「副菜」をそろえること、果物と乳製品は1日に1回以上とることです。

昼食では主菜と汁物(副菜に数えま)を皆さんに選んでいただきました。

夕食では野菜たっぷりの献立としましたが、自分で食べられる量を盛り付けるピュッフェスタイルとしました。

食事を自分で選択し、適切な量を摂取することも、トップアスリートを目指す上で必要な能力ですが、何より食事が楽しくなりますね。



【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

5月27日(日)

朝食献立では、一日のエネルギー源を十分に摂取できるように、パン、ジャム、じゃがいも、マカロニ、バナナ、パイナップルなど炭水化物中心の献立としました。そして「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」をそろえた「バランスの良い朝食」を食べてもらいました。ほとんどのキッズは全ての料理から少しずつ選択してトレーに盛り付け、朝からしっかり食べていました。

昼食は仕出し業者から弁当のスタイルで配達していただきました。昼食は午前中の運動による筋肉のダメージを修復すること、そして午後の運動に備えるために十分な水分と枯渇したエネルギーを補給することが目的となります。そのため今回のキャンプを締めくくる献立は、鶏肉を用いたタンパク質しっかり献立としました。ドリームキッズの皆さんはスポーツが大好きですので、運動をするために昼食も早く済ませたいようですが、運動前の食事は、消化吸収を助けるためによく噛むことが大切です。そしてゆっくり身体を休ませることも必要。落ち着いて食べるようにしましょう。

今回のキャンプでは食欲旺盛なキッズの姿を見ることができましたが、一方で好きな物しか食べようとしないキッズも若干見受けられました。身体を作るのは毎日の食事です。よく考えて食べましょう。

第1回ショートキャンプ献立表 [キャンプテーマ:リズム]

1日目 昼食 「昼食献立を自分で選ぼう」

- ・主食：ごはん(精白米)
- ・主菜：好きな魚料理を①～③から1品選ぶ
①鮭のクリーム煮 ②さばの味噌煮 ③タラフライのタルタルソースがけ
- ・副菜：きのこの炒め物(しめじ、えのき、エリンギ、じゃがいも、もやし、サラミ)、ナムル(ほうれん草、にんじん、ぜんまい、もやし、大根)
- ・汁物：①②のうちいずれか一品
①芋煮汁(里芋、ねぎ、平こん、牛肉)
②ミネストローネスープ(大豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ベーコン)
- ・デザート：ヨーグルト、グレープフルーツ



1日目 夕食 「野菜をたっぷり食べよう」

- ・主食：ごはん
- ・主菜：しゃぶしゃぶサラダ(豚肉脂身少なめ、玉ねぎ、きのこ、にんじん、パプリカ、なす、レタス、かいわれ)
- ・副菜：わかめの酢の物(わかめ、きゅうり、ツナ、みかん缶、菊) 厚揚げのじゃこ煮(厚揚げ、大根、にんじん、じゃこ、青菜)
- ・果物：りんご、キウイ
- ・汁物：にら玉汁



2日目 朝食 「朝ごはんはバランスよくしっかり食べよう」

- ・主食：バターロール、バケット(マーガリン、ジャム)
- ・主菜：スパニッシュオムレツ(卵、チーズ、ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ピーマン)
- ・副菜：マカロニサラダ(マカロニ、卵、かにかま、にんじん、きゅうり)、生野菜(レタス、キャベツ)
- ・果物：バナナ、パイナップル
- ・飲み物：野菜フルーツジュース
- ・乳製品：ホットココア



2日目 昼食 「野菜とタンパク質をしっかりとうろう」

- ・主食：わかめごはん
- ・副菜①：ブロッコリーの卵マヨネーズ和え
- ・副菜②：切干大根
- ・主菜：鶏肉と野菜のトマトソースがけ(鶏肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きのこ)
- ・果物：フルーツゼリー

食育プログラム Q&A

Q1.身長を伸ばすためには、何を食べていたら良いですか？

A1.残念ながら体格は遺伝的な要素も多く含みます。ですが、タンパク質をしっかり摂り、夜食を控えて早めに就寝することにより、就寝中の成長ホルモンを分泌させ、結果的に身長を伸ばすことが期待できます。

Q2.玄米を食べていますが、身体にはどのような影響がありますか？

A3.白米と比較すると、玄米にはビタミンB群やE、カリウム、マグネシウム、鉄などが豊富です。運動選手の場合エネルギー代謝や、汗で失われるため、ビタミンやミネラルは十分とる必要がありますのでスポーツ選手に適していると言えますね。

Q3.剥離骨折をしました。食事で気をつけることは何ですか？

A3. 怪我をしたらまずは安静第一です。食事で治るものではありませんが、骨の材料となるカルシウムとビタミンD、コラーゲン、タンパク質が不足していると捉え、これらを積極的に摂りましょう。

Q4.アトピー性皮膚炎です。食事上気を付けることはありますか？

A4.皮膚の再生を促すために、ビタミンCやビタミンB群が有効です。きのこや海藻、納豆、野菜などを積極的に食べるようにしましょう。