

YAMAGATA Dream Kids 1st Short Camp Meal Report

2013/5/11(Sat) - 5/12(Sun)

Vol.11

5月11日(土)

今回は、平成25年度初めてのキャンプで、「アンテナ」というテーマの下、行われました。

昼食では、2・3期生には昨年度習った主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が持つ栄養の役割の確認、初めてキャンプに参加した4期生には主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が持つ栄養の役割を知って頂くことを目的としました。

夕食では、疲労回復に必要なたんぱく質と炭水化物の摂取に重点を置きました。たんぱく質は、筋肉を作る材料となる栄養素で、炭水化物は、体を動かすエネルギー源となる栄養素です。

主菜の「鶏のさっぱり煮」は、たんぱく質を多く含む鶏肉を使い、運動後でも食べやすいように酸味をきかせました。副菜の「さつまいものハニーマヨ炒め」は、炭水化物を多く含むさつまいもとはちみつを使用し、運動で消費されたエネルギーを補給できるようにしました。



【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

5月12日(日)

午前中は、バスケットボールの運動プログラムがありました。激しい運動が予想されるため、朝食で十分なエネルギー量を摂取できるようにパン、ジャム、ジャガイモ、カボチャ、バナナなど炭水化物中心の献立としました。さらに、朝、食欲がないキッズでもスープからいろいろな栄養素が摂取できるように「具たくさんコロコロスープ」を提供しました。具材を大き目に切ってもらい、少し固めに作られたスープは、噛みごたえがあり満腹感の得られる一品です。

昼食は、バスケットボールで消費したエネルギーの補給にポイントを置きました。運動後、食欲がなくなる場合もあります。そのような場合は、うどんやそばなどの消化の良い麺類で炭水化物を補給することやカレーなどの香辛料で食欲を増進させることを説明しました。今回提供した「春キャベツのカレー炒め」は、今が旬の春キャベツをカレー粉で炒めることで

食欲をそそるようにしました。また、不足しがちなきのこ類を手軽に食べられるように、子供が好きなお肉とチーズで巻き、食べやすいようにした「きのこのチーズ豚肉巻き」を提供しました。今回使用した豚肉には、ビタミンB₁という栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変換するのを助ける役割があるため、疲労回復に欠かせない栄養素です。

4期生は、今回初めてのキャンプでしたが、最後まで元気いっぱい。食欲が落ちることがなく、ご飯を残すキッズたちがほとんどいませんでした。

ショートキャンプ献立表

		朝食	昼食	夕食
1日目 5月11日	主食		ごはん	ごはん
	主菜		さばのみそ煮 材料：さば、長ネギ、しょうが	鶏のさっぱり煮 材料：鶏もも肉、カブ、たけのこ（水煮でも可）、しょうが、にんにく
	副菜		ジャガイモとウインナーのケチャップ炒め 材料：フライドポテト、ウインナー、玉ねぎ ケチャップ ほうれん草としめじのお浸し 材料：ほうれん草、ぶなしめじ、油揚げ	さつまいものハニーマヨ炒め 材料：さつまいも、 ひじきとアスパラのサラダ 材料：ひじき、アスパラガス、玉ねぎ
	汁物		アサリと大根のお吸い物 材料：あさり、大根、小ネギ	みそ汁 材料：豆腐、ワカメ、玉ねぎ
	乳製品 +果物		ヨーグルト、りんご	牛乳寒天 材料：牛乳、みかん缶、粉寒天
2日目 5月12日	主食	バターロール	ツナおろしうどん 材料：うどん、ツナ缶、大根、大葉（少量）、 トマト、刻みのり	
	主菜	ミニオムレツ 肉団子 ウインナー	きのこのチーズ豚肉巻き 材料：えのき、スライスチーズ 豚バラスライス	
	副菜	ポテトサラダ 材料：ジャガイモ、きゅうり、にんじん、ハム サラダ 材料：キャベツ、にんじん、水菜	春キャベツのカレー炒め 材料：春キャベツ、もやし、にら、桜海老	
	汁物	具たくさんコロコロスープ 材料：玉ねぎ、にんじん、カボチャ ジャガイモ、ベーコン	みそ汁	
	乳製品 +果物	バナナヨーグルト 材料：バナナ、プレーンヨーグルト	オレンジ	

食育コラム 「三角食べ」

食卓には、ご飯や汁物、おかずなどいくつもの料理が並んでいます。「三角食べ」は、これらの料理をご飯、汁物、おかずのように順番に食べる方法で、日本独自の食習慣です。

これは、「口中調理」とも言われ、口の中で混ぜ合わせて食べることで、違ったおいしさを味わうことができます。味の濃いものはご飯と一緒に食べることで、ちょうどよい味加減となり、おいしく食べられるようになります。こうすることで、自然と味に対する感覚が身につくと言われています。

三角食べのメリットは、いろいろな料理をまんべんなく食べることができることです。ご飯も汁物もおかずも均等に食べることができるので、途中でおなかがいっぱいになったとしても、バランスよく栄養を摂ることができます。

三角食べに対して「ばかり食べ」という食べ方もあります。これは、同じおかずばかり食べ、それが食べ終わったら他のおかずばかり食べることを言います。このような食べ方だと、途中でおなかがいっぱいになってしまったとき、他の料理を少ししか食べることができないため、栄養が偏ってしまいます。

三角食べ意識して、バランスよく食事を摂るようにしましょう。