

YAMAGATA Dream kids Summer Camp Meal Report Vol.1

2011/7/30(Sat) - 8/1(Mon)

7月30日(土) 夕食食事バランスガイドを覚えよう

食事バランスガイドの料理区分を覚えることを目的とし、一品ずつ主食・副菜・主菜・果物・乳製品のどれにあたるかを確認しました。この日の献立では、夏場の食欲不振を防ぐため、主食は塩味の効いた枝豆ごはんとし、主菜には成長期に欠かせないカルシウムを十分に摂取できるように、骨ごと食べられるワカサギのマリネにしました。また、副菜にはかぼちゃやなすなど、夏野菜を用いりましたが、これらが夏野菜と知っていたキッズは少なかったようです。

7月31日(日) 昼食：手作りサンドウィッチで食事バランスをととのえよう

今回はキッズが普段食べていると思われるパン食を取り入れました。栄養バランスを自分で考えて作りました。



【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

サマーキャンプ献立表

7月30日(土) 1日目夕食 提供：みちのくフーズ	えだまめごはん 魚のマリネ かぼちゃのそぼろあんかけ じゃがいものチーズ焼き みそ汁・果物・牛乳プリン		1日目の夕食
7月31日(日) 2日目朝食 提供：公園レストラン	冷たいパスタ・ご飯 バターロール ウインナー・オムレツ・焼鮭 納豆・冷奴・サラダ ほうれん草と卵の炒め物 みそ汁 オレンジ・ヨーグルト		2日目の朝食
7月31日(日) 2日目昼食 提供：みちのくフーズ	手作りサンドウィッチ ロールパン ハム・チーズ・生野菜 ポテトサラダ レバーの唐揚げ ウインナー・うずらの卵 ブロッコリー・卵マヨネーズ フルーツゼリー・牛乳		2日目の昼食
7月31日(日) 2日目夕食 提供：公園レストラン	ひっぱりうどん (うどん、ツナ、納豆、のり、こねぎなど) いなり・のりまき 肉じゃが・さんまの甘露煮 ゆで野菜サラダ・果物		2日目の夕食
8月1日(月) 3日目朝食 提供：公園レストラン	冷たいパスタ・ご飯 バターロール ウインナー・オムレツ・納豆 焼ほっけ・冷奴・サラダ 小松菜と厚揚げの炒め物 みそ汁 バナナ・牛乳		3日目の朝食
8月1日(月) 3日目昼食 提供：みちのくフーズ	夏野菜カレー プロテインサラダ 果物・牛乳		3日目の昼食



食事バランスガイドとは

食生活の乱れや生活習慣病の増加などの対策として、2000年に策定された「食生活指針」を軸として、より具体的に1日に何をどれだけ食べたらいいかを示すため、農林水産省と厚生労働省により05年6月に決定された。1日分をコマに見立て、水やお茶を中心に各必要な食材を示して、バランスのよい食生活をしていれば、倒れずに安定してコマが回るという仕組み。料理区分を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の五つとしている。(パーソナル現代国語辞典より抜粋)



詳しくは農林水産省ホームページ「食事バランスガイドについて」をご覧ください。
ホームページアドレス http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

コラム『スポーツ選手にふさわしい強い身体』

オリンピック選手やプロのスポーツ選手は食事に特別配慮しているという話はよく聞きますね。そのためか、スポーツ選手はどのような食事をすればよいですか？という質問をよく受けます。答えは簡単。スポーツ選手も一般の方同様健康を維持するために「バランス」の良い食事をする事と、エネルギーを始め、いろいろな栄養素がスポーツにより不足するため、一般の人よりも多く食べる事です。では、そのような食事はいつすればよいのでしょうか。それは「毎日」です。我々の身体は毎日の食事から出来ていますから、激しくスポーツをした日も、トレーニングがオフの日でも、身体は絶えず生まれ変わっています。つまりスポーツをする上で必要な身体は、普段の食事から作られるのです。そこで今回のキャンプでは、食事のバランスを簡単に把握できる「食事バランスガイド」の考え方に基づいて食事を選ぶことを、キッズの皆さんに学んでいただきました。普段の食事こそ、スポーツ選手にふさわしい強い身体を作る源です。毎日の食事を、トレーニングの一環にしましょう。

監修：仙台大学 丹野久美子氏

7月31日(日) 夕食：試合前日の食事のとり方を学ぼう

試合前には運動時のエネルギー源となる炭水化物をしっかり摂ることが最も大切です。また、緊張とストレスで胃腸が少々弱っていますので、普段食べなれている物を食べるのがベストです。そこで今回は、山形の郷土料理「ひっぱりうどん」でキッズのエネルギータンクを満タンにしました。

8月1日(月) 昼食：試合後の疲労を回復しよう

3日間のキャンプの締めくくりは、みんなが大好きなカレーライスで、運動で消耗したエネルギー・栄養素をしっかり補給していただきました。今回は栄養たっぷりの夏野菜(なす、トマト、パプリカ、オクラなど)カレーです。副菜には、3日間酷使した筋肉をより強くするための「プロテイン(チーズ・大豆・ハムなど)サラダ」にしました。そして酸っぱいフルーツで、疲労回復をはかりました。