

YAMAGATA Dream Kids Summer Camp Meal Report

2012/7/29(San) - 7/31(Tue)

Vol.6

7月29日(日)

最近のキッズはとてよく食べ、おかわりまでするようになりました。ただし、気になるのは食べるものが若干偏っていること。好きなものはたくさん、嫌いなものはちょっとだけ、これではせっかく食べても栄養が偏ってしまいます。そこで、今回のキャンプでは一日に何種類の食品を摂取しているかを、キッズに確認するよう伝えました。キッズの皆さんは一日に何種類の食品を食べることができましたか？

初日の夕食は暑くても食べやすいよう、ねばねばした食べ物をご飯に載せて食べました。このねばねば丼には納豆、オクラ、とろろなど8種類の食品を合わせてご飯にかけました。また、冷奴はマヨネーズで味付けし、中華サラダは酸味を強めにしました。この日の夕食では全部で22種類の食品を使っています。このように、食欲が低下する夏は、1つの料理にいろいろな野菜やタンパク質を使うとバランスを保つことができます。



【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

サマーキャンプ献立表 [キャンプテーマ: バランス・体幹・チャレンジ]

1日目 夕食 「暑くてもしっかり食べよう」	主食+主菜+副菜 ねばねば丼 主菜 変わり冷やっこ 副菜 もやしの中華サラダ 汁物 はるさめスープ 果物 キウイ、パイナップル
2日目 朝食 「朝ごはんはエネルギー満タンにしよう」	主食 フレンチトースト 主菜 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 副菜 ①ポテトサラダ ②生野菜 果物 オレンジ、野菜フルーツジュース 乳製品 牛乳
2日目 昼食 「運動量に見合った食事をとろう」	主食+主菜+副菜 チキンカレー 副菜 梅味サラダ 果物+乳製品 チーズのフルーツサラダ
2日目 夕食 「疲れを残さないようたっぷり食べよう」	主食+副菜 うどんチャンプルー 主菜 アジのピリ辛漬け 副菜 かぼちゃのサラダ 汁物 すまし汁
3日目 朝食 「朝食メニューでバランスよくしっかり食べよう」	主食 ご飯、納豆 主菜 おからのいり煮 副菜 ①ほうれん草のソテー②切り干し大根のサラダ 汁物 けんちん汁 果物 バナナ 乳製品 ヨーグルト
3日目 昼食 「昼メニューでタンパク質をしっかりとろう」	主食 うなぎのひつまぶし 主菜 さばのたつた揚げ 副菜 ①青菜の煮びたし ②ワカメの酢の物 ③煮もの ④肉団子 果物 オレンジゼリー

今回のキャンプでは、2期生高田さんのご厚意により牛乳を提供いただきました。日頃から運動直後に牛乳のような糖質と蛋白質を豊富に含んだ食品を摂取することにより暑さに強い体を作ることができ、熱中症予防に効果があるといわれています。ご提供ありがとうございました。

今回のキャンプでは、株式会社 フレッシュ様よりミネラルウォーターを提供いただきました。ご提供ありがとうございました。

7月30日(月)

朝食は少量でもエネルギーが十分摂取できるよう、卵と牛乳で作るフレンチトーストにしました。また、牛乳、フルーツジュースなど、飲み物でもエネルギー、ビタミン、ミネラルを摂取できるようにしました。

昼は夏の定番、カレーライスです。この日はチキンカレーに夏野菜をたくさん入れてもらいましたが、何とご飯がなくなるというハプニングが。いつも十分すぎるほど準備していますが、今回はキッズが皆2人分くらいのご飯をぺろりとたいたことになりました。これにはスタッフも驚きました。

夕食は塩味のやきうどん「うどんチャンプルー」と「アジのピリカラ漬け」、それに甘味たっぷりのかぼちゃサラダでした。酸味、辛味は食欲増進に欠かせない味付けです。そして夏野菜のかぼちゃで炭水化物を十分に摂取しました。



7月31日(火)

最終日の朝食はいつもの和食献立ですが、夏場の貧血を予防するため、ほうれん草や切り干し大根で鉄分をしっかり補給しました。また、汁物は野菜をたくさん摂取できるように、朝からけんちん汁を提供しました。

昼は「土用丑の日」にちなんで「うなぎのひつまぶし」を食べました(ひつまぶし?とっているキッズも)。味付けご飯は食欲を促しますし、うなぎはビタミンAと脂質が多く、体力を回復し、夏ばて予防に効果的とされますので、今回の献立に使用しました。ただし、うなぎは高価ですので、さんまのかば焼きなどでも代用できます。ぜひご自宅でも作ってみてください。

夏場はどうしても食欲が低下しますし、食べるということにも消極的になってしまいます。そういう時こそ家族そろって食卓を囲みましょう。鉄板で焼肉やぎょうざを焼いたり、お刺身をそろえて手巻き寿司をしたり…食事を楽しく食べる工夫をして下さい。

食育プログラム Q&A

Q. 食が細くて困ります。たくさん食べさせる方法がありますか？

A. 小学生はまだ成長過程にあり、この時点では消化器官の発達も不十分ですので、大人と同じ量を食べるのは困難な場合もあります。この場合は満腹感を得やすい生野菜や果物、水分(ジュースや汁物)を先に摂らないようにしましょう。まずはエネルギー源であるご飯ものやメインディッシュを食べさせて下さい。また、白いご飯よりも味付けご飯の方が食が進みますし、茹で野菜など軟らかい食べ物はたくさん食べることができます。さらに、食事の種類を多くせず、主食、主菜、副菜を一つの料理に盛り込む方法も良いでしょう。今回提供した料理は主食、主菜、副菜が組み合わせられた食事形態となっていますので参考にしてください。そして何よりも食事前に空腹状態を作ることが大切ですね。