

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

夏

学童期

×

ジュニアアスリート



献立名

- ①チャーハン
- ②あなごと夏野菜の甘辛煮
- ③トマトと卵のスープ
- ④キウイフルーツ

【使用している福岡県農林水産物】

米・ねぎ・干しいたけ・あなご・なす・オクラ・セロリ・にんじん・茎にんにく・にんにく・ほうれん草・もやし・卵・トマト

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

運動中の主なエネルギー源は、血糖と筋肉や肝臓に貯蔵されているグリコーゲンですが、これらが不足すると疲労が出現しパフォーマンスが落ちる原因となります。また運動時の身体のタンパク質の分解も激しくなるために、運動後にすみやかに炭水化物、たんぱく質をとり、筋肉のタンパク質の分解を補うことが必要です。小中学生では、スポーツをしていない子どもに比べてスポーツをしている子どもでは、エネルギーを約500kcal多めにとる必要があります。そのため、朝、昼、夕の3食だけでは摂取しきれないエネルギーや栄養素を満たすための食事を用意することが必要です。それを補食といいます。運動する前にエネルギー源となるグリコーゲンの原料である炭水化物をとり、運動後は炭水化物とたんぱく質をとるようにします。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

ジュニアアスリートは、アスリートであると同時に心身の成長が著しい子どもでもあります。ジュニア期の食事不足（栄養不足）は、健全な成長の妨げとなりアスリート生命だけでなく、健康状態にも影響を与えます。そのため、アスリートとしての食事というより成長のための食事と捉えましょう。

ただし、部活動で身体を動かす分、

他の子よりエネルギー多く消費します。一日三食＋補食でエネルギー不足にならないようにしましょう。身長が伸びても体重に変化がない場合、エネルギー不足が生じています。専門家へ相談し、食事を見直してみましよう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	738kcal	カルシウム	187mg
たんぱく質	30.9g	鉄	3.2mg
脂質	29.2g	ビタミンA	524μg
飽和脂肪酸	5.8g	ビタミンB ₁	0.44mg
炭水化物	84.1g	ビタミンB ₂	0.70mg
食物繊維	10.8g	ビタミンC	95mg
食塩相当量	3.2g	ビタミンD	1.4μg
カリウム	1370mg	葉酸	201μg

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

①チャーハン



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| 米 160g | 1.米を炊く。 |
| 白ねぎ 10g ハム 8g | 2.白ねぎは荒みじんにし、ハム、戻したしいたけ、たけのこは1cm角に切る。 |
| 干しいたけ 1.5g | 3.少量のごま油を入れて2をさっと炒め、皿に取り出す。 |
| たけのこ15g ごま油 3g | 4.熱したフライパンに油を入れ炒り卵を作る。 |
| 油 3g 卵 15g | 5.3で使用したごま油の残りを |
| ずわいがに(缶) 10g | 入れて、1、3とずわいがにを混ぜ切るよう炒める。 |
| A { 砂糖 0.5g | 6.Aで調味し、炒り卵とグリーン |
| 塩 1g 酒 7.5g | ピースを飾る。 |
| 濃口しょうゆ 1g | |
| 白こしょう 少々 | |
| グリーンピース(缶) 10g | |

③トマトと卵のスープ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|------------------|---------------------|
| A { ハム 8g | 1.A:ハム、たけのこは千 |
| たけのこ 10g | 切り、ほうれん草は |
| ほうれん草 8g もやし 10g | 5cm長さに切る。もやしは洗っておく。 |
| ごま油 2g | 2.ごま油を入れ、1を炒 |
| トマト 50g | め、トマトを加えた後、 |
| B { 鶏がらだし 160g | Bで味を整え、水溶き |
| 白こしょう 少々 | 片栗粉で濃度をつける。 |
| 濃口しょうゆ 0.5g | 3.ほぐした卵を入れ、半 |
| 片栗粉 1.5g | 熟の状態です火を止める。 |
| 卵 20g | |

②あなごと夏野菜の甘辛煮



【材料・分量】(1人分)

- | | |
|---------------------|--|
| A { あなご 50g なす 30g | |
| オクラ 30g にんじん 15g | |
| セロリ 15g 茎にんにく 15g | |
| 片栗粉 2.4g 油 6g | |
| にんにく 0.7g | |
| しょうが 0.7g 白ねぎ 1.5g | |
| B { 豆板醤 0.7g 酒 4.5g | |
| 濃口しょうゆ 2.4g 砂糖 1.5g | |
| 鶏がら出汁 15g | |
| ごま油 1.2g 片栗粉 3g | |

【作り方】

- 1.Aは短冊切りにする。あなごは少量の片栗粉をまぶし、160℃の油で素揚げする。
- 2.熱した油でみじん切りにしたにんにく、しょうが、白ねぎを入れ、1を炒め、Bで味を調える。
- 3.仕上げにごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④キウイフルーツ



【材料・分量】(1人分)

キウイフルーツ 80g

【作り方】

1. キウイフルーツは花切りにする。