

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)

冬

学童期 (小中学生) ×

ジュニアアスリート



献立名

- ①米粉パン
- ②ローストチキン
(付け合わせ) ベークドポテト、
にんじんの甘煮、クレソン
- ③ポトフ
- ④柿

【使用している福岡県農林水産物】

米・鶏肉・じゃがいも・にんじん・クレソン・パセリ・
豚肉・かぶ・たまねぎ・セロリ・キャベツ・柿

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】 エネルギー源となる炭水化物、タンパク質、脂質のとり方

生命を維持したり、活動したりするためのエネルギー源は炭水化物、たんぱく質、脂質です。これらの栄養素の上手なとり方を紹介します。炭水化物はブドウ糖や果糖などの単糖から構成されているものの総称で、体内に吸収されてエネルギー源になる「糖質」と、消化吸収されない「食物繊維」とに分けられます。糖質はブドウ糖に分解され筋肉にグルコーゲンとして貯蔵され、運動するときに分解されてエネルギー源となります。ビタミンB1やマグネシウムを一緒にとるとより分解が促進されます。糖質は脳のエネルギー源にもなり、運動時の集中力に必要なものです。たんぱく質は一度に吸収できる量は30g程度といわれていますので、3回の食事とも肉類、魚類、乳製品、大豆製品を欠かさないことが大切です。身体に必要なアミノ酸のうち9種類（必須アミノ酸といいます）は体内でつくることができないので、たんぱく質をしっかりとることが大切です。脂質は①飽和脂肪酸、②一価不飽和脂肪酸、③多価不飽和脂肪酸などがありますが、①は肉、バター、チーズなどに含まれています。②はオリーブオイルなど、③にはサバやイワシなどの青魚も含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などがあります。①の飽和脂肪酸は取り過ぎないようにすることが大切です。 参考資料：ジュニア選手の勝負食（メイツ出版、2019）

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

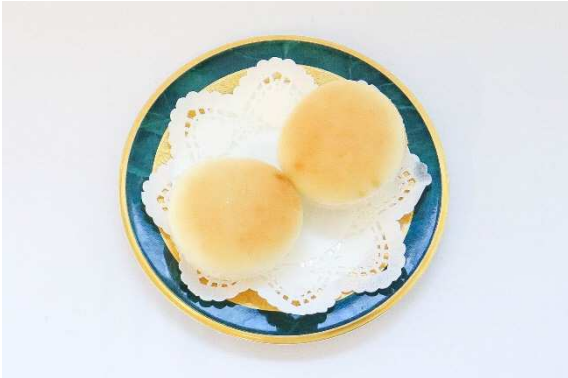
学童期には骨格の成長が著しく増長するなど、健全な心身の発育に重要な時期です。さらに、定期的に運動・スポーツをしている児童生徒は、1日に必要となるエネルギー摂取量を増やすことが大切です。特に鉄、亜鉛、カルシウムの必要量が増すことが知られているので、それを補うことも重要です。

米粉パンは小麦のパンに比べ、腹持ちがよいです。ローストチキンはたんぱく質、鉄分を多く含んでおり、成長期には最適です。その付け合わせにベークドポテト、にんじんの甘煮、クレソンをおき、色どり・味ともにバランスよく、食欲を増進させてくれます。ポトフには野菜をふんだんに使用し、発汗により失われるカリウム、ナトリウム、水分を十分補給できます。果物の柿にはビタミンCが豊富に含まれ、風邪予防に効果的です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	751 kcal	カルシウム	118 mg
たんぱく質	32.4 g	鉄	2.7 mg
脂質	24.1 g	ビタミンA	747 μg
飽和脂肪酸	8.38 g	ビタミンB1	0.73 mg
炭水化物	100.5 g	ビタミンB2	0.56 mg
食物繊維	17.3 g	ビタミンC	140 mg
食塩相当量	3.9 g	ビタミンD	0.3 μg
カリウム	1999 mg	葉酸	183 μg

①米粉パン



【材料・分量】(1人分)

米粉パン 80g

②ローストチキン



【材料・分量】(1人分)

骨付き鶏もも肉 120g
塩 1g
こしょう 少々
バター 2g
フォンドヴォー 20g

※フォンドヴォーは、缶やレトルトパウチの商品が市販されています。

【作り方】

- 1.骨付き鶏もも肉の裏側に包丁で骨に沿って切込みを入れ、塩、こしょうして200℃のオーブンで20分焼く。その際、溶かしバターを塗りながら焼き上げる。
- 2.1が焼きあがったら、オーブンの天板にフォンドヴォーを入れ、ソースを作る。

② (付け合わせ)
バークドポテト、にんじんの甘煮、クレソン



【材料・分量】(1人分)

〔バークドポテト〕
じゃがいも(男爵) 70g
バター 2g
パセリ 少々

〔にんじんの甘煮〕
にんじん 50g

A {
ブイヨン 50g
塩 0.1g
砂糖 2g
こしょう 少々

クレソン 10g

【作り方】

- 〔バークドポテト〕
- 1.じゃがいもはきれいに洗い、皮ごと7分ゆで、骨付き鶏もも肉と一緒にオーブンで焼く。
 - 2.焼きあがったら、バター、みじん切りのパセリをのせる。

- 〔にんじんの甘煮〕
- 1.にんじんは星型に抜き、鍋にAの調味料とともに入れ、水分がなくなるまで煮る。

皿の奥に付け合わせのバークドポテト、にんじんの甘煮、クレソン、手前に焼いた骨付き鶏もも肉を置き、ソースをかける。

③ポトフ



【材料・分量】(1人分)

豚肩ロース肉 40g
にんじん 40g
かぶ 40g
たまねぎ 40g
セロリ 20g
キャベツ 40g
じゃがいも(メークイン) 40g
ブイヨン(スープ) 230g
ローリエ 0.5g
チョウジ(クローブ) 0.5g
タイム 少々
塩 0.2g
こしょう 少々
グリーンピース 10g

【作り方】

1. 豚肩ロース肉は1口サイズに切る。
2. にんじん、かぶ、たまねぎ、セロリは乱切りし、キャベツは3cmの色紙切り、じゃがいもは1.5cm角に切る。
3. ブイヨンを沸かし、1、2、ローリエ、チョウジ(クローブ)、タイムを加え、15分煮込む。
4. 野菜が煮えたら、塩、こしょうで味を調べ、ゆでたグリーンピースを散らす。

④柿



【材料・分量】(1人分)

柿 100g

【作り方】

1. 柿は皮をむき、食べやすいように切る。