

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)

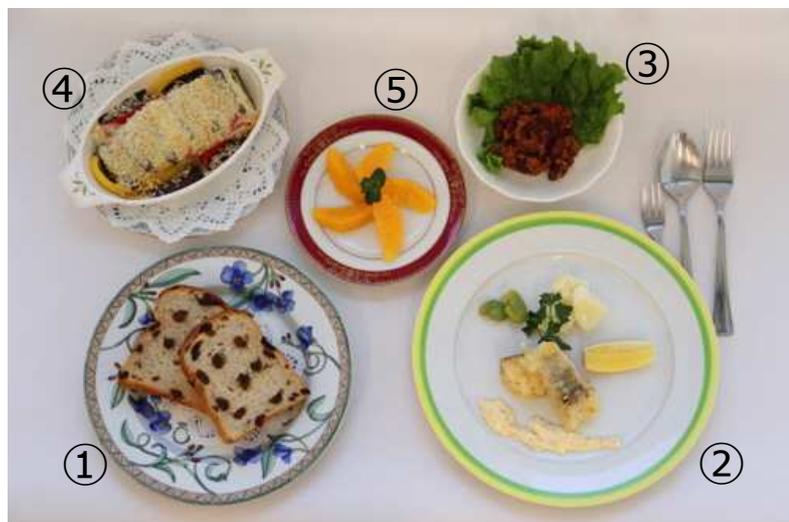
健康課題 (内容)

春

学童期 (小中学生)

×

ジュニアアスリート



### 献立名

- ①ぶどうパン
- ②白身魚のフリッター 粉ふきいも、  
そら豆添え
- ③チリビーンズ (チリコンカン)
- ④なすのチーズ焼き
- ⑤清見オレンジ

### 【使用している福岡県農林水産物】

じゃがいも・たまねぎ・卵・そら豆・にんにく・牛肉・セロリ・リーフレタス・なす・清見オレンジ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

#### けがを早く治す食事

運動にはけががつきものです。けがをした場合は、まず速やかに医師による適切な処置を受けることが大事です。そしてけがが早く治るように、食事に気を付けることです。けがをすると、生体には炎症という反応が起こります。この炎症を抑えることが大事となります。そのための食事として、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンを摂れるように、野菜や果物、レバー、うなぎ、アーモンドなどを摂ることが望ましいです。そして、骨折の場合は、牛乳、ひじき、レモン、ブロッコリー、卵黄、カルシウム、ビタミンC、たんぱく質の多い食品を摂ります。肉離れしたときは、筋肉が傷ついていますので、肉、魚、大豆製品、レバーなどたんぱく質やビタミンB6 (たんぱく質の吸収を高める) の多い食品を摂ります。捻挫の場合は、じん帯や腱が傷ついていますので、鶏の手羽先、鶏の皮などコラーゲンを含む食品を摂ります。すり傷や切り傷では、牡蠣、チーズ、肉などたんぱく質とたんぱく質の合成を助ける亜鉛を摂ります。

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。

鉄分を多く含むぶどうパンは、学童期・思春期には適しています。主菜のフリッターはベーキングパウダーや炭酸水を使用した衣に特徴があります。タラに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。チリコンカンは子どもの嫌いな豆が食べやすいよう工夫されており、日本の給食にもよく登場します。なすのチーズ焼きは、なすとピーマンにチーズをかけ焼いたもので、食物繊維、カルシウムを補給します。ピーマンや清見オレンジにはビタミンCが豊富に含まれ、スポーツの疲労回復に効果的です。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	745 kcal	カルシウム	182 mg
たんぱく質	32.8 g	鉄	4.8 mg
脂質	22.2 g	ビタミンA	105 µg
飽和脂肪酸	4.97 g	ビタミンB1	0.48 mg
炭水化物	104.0 g	ビタミンB2	0.37 mg
食物繊維	12.9 g	ビタミンC	150 mg
食塩相当量	3.8 g	ビタミンD	0.8 µg
カリウム	1447 mg	葉酸	171 µg

### ①ぶどうパン



【材料・分量】(1人分)

ぶどうパン 90g

### ②白身魚のフリッター 粉ふきいも、そら豆添え



【材料・分量】(1人分)

タラ(上身) 70g  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
タイム 0.5g  
小麦粉 10g  
コーンスターチ 8g  
ベーキングパウダー 0.2g  
塩 0.2g  
炭酸水 20g  
揚げ油 4g  
じゃがいも 50g  
たまねぎ 2g  
ゆで卵 2g  
ピクルス 1g  
マヨネーズ 6g  
サラダ油 4g  
そら豆 10g  
レモン 10g

【作り方】

1. タラをそぎ切りし、塩、こしょう、タイムで下味をつける。
2. ボールに小麦粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、塩を入れ、冷やした炭酸水を勢いよく注ぎ、さっくり混ぜる。
3. 1の水気をふき取り、2の衣をつけ、180℃の油で揚げる。
4. じゃがいもは皮をむき、粉ふきいもにする※。レモンはくし切りにする。
5. たまねぎ、ゆで卵、ピクルスはみじん切りにし、マヨネーズとサラダ油を加えてタルタルソースをつくる。
6. 皿に3と4とゆでたそら豆のをせ、5を添える。

### ③チリビーンズ (チリコンカン)



【材料・分量】(1人分)

にんにく 0.6g  
たまねぎ 15g  
セロリ 10g  
サラダ油 1.5g  
チリパウダー 0.4g  
クミンパウダー 0.2g  
牛ひき肉 20g  
ホールトマト 40g  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
キドニービーンズ 20g  
リーフレタス 10g

【作り方】

1. にんにく、たまねぎ、セロリはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油、にんにくを入れて炒める。香りが出てきたら、たまねぎを加えて炒め、透き通ったらチリパウダー、クミンパウダーを入れて炒める。
3. 2に牛ひき肉を加えて炒め、ほぐれたらホールトマトを加える。
4. 3に塩、こしょう、キドニービーンズを加え、時々混ぜながら汁気がなくなるまで蓋をせず弱火で煮詰める。
5. リーフレタスの上に4のをせる。

※粉ふきいもの作り方

- ①じゃがいもを鍋に入れて、かぶるくらいの水を注ぎ、加熱する。
- ②柔らかくなったら、お湯を捨てて、中火にかけ、鍋をゆすりながら、じゃがいもが粉をふくまで水分を飛ばす。

④なすのチーズ焼き



【材料・分量】（1人分）

なす 80g  
パプリカ(赤) 20g  
パプリカ(黄) 20g  
オリーブ油 3g  
スライスチーズ 16g  
パン粉 3g

【作り方】

- 1.なすは4cmの長さの0.5cm幅に切り、パプリカは細切りにする。
- 2.なすとパプリカを交互に並べ、オリーブ油、スライスチーズ、パン粉をかけ、200℃のオーブンで10分ほど焼く。

⑤清見オレンジ



【材料・分量】（1人分）

清見オレンジ(またははるみ) 80g