

# しよち!



- ☆ 1日分の料理の中に、数種類の食材があってもかまいません。
- ☆ 給食のある学校は、給食で出なかった色の食材は家に帰ったら、夕食までにまず補食として食べるようにしましょう。
- ☆ 食事の中で足りない色があったら、自分でプラスして食べられるように工夫してみましょう。

## ジュニアアスリートの1日分の食事例(中学生男子)



### 昼食



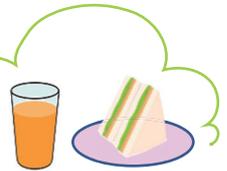
- ● ● ● 豚丼 ● ● ● ● ほうれん草のおひたし
- ● ● ● 豆腐のサラダ
- ● ● ● いちご ● ● ● ● 牛乳

### 夕食



- ● ● ● ごはん ● ● ● ● レバーケチャップ
- ● ● ● ひじき煮 ● ● ● ● 酸辣湯
- ● ● ● ミックスジュース

### 補食



- ● ● ● サンドウィッチ
- ● ● ● オレンジジュース

#### 【1日分の摂取量合計】

◎エネルギー	2981 kcal
◎たんぱく質	134 g
◎脂質	93 g
◎炭水化物	435.9 g

#### メニューの紹介



鉄・ビタミンB群が  
しっかりとれるバランスレシピ!



#### 作り方

やすい大きさに切り、数回水替えし調理をした後、塩こしょうとすりおろした下処理をしておく。

おとし、かたくり粉をまぶして油で揚げる。

大、ピーマンは一口大の乱切り、にんにくはスライラシは種を取り、輪切りにする。

をあわせておく。

サラダ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎにピーマンも加えて炒める。④をあわせ、最後に上げる。

味で子どもたちに苦手なレバーが  
美味しく食べやすい味に!

#### 県内で実施の給食メニューをアレンジ

### 酸辣湯(サンラータン)



カルシウム・ビタミンDが  
とれる強化メニュー!

#### 【材料】4人分

豆腐	100g (1丁)
干しいちぢ	4g (1枚)
えのき茸	30g (1/3袋)
たけのこ(水煮)	40g
豚肉	20g
卵	80g (2個)
鶏がらスープの素	10g (小さじ1強)
水	600cc (3カップ)
うすくちしょうゆ	20g (小さじ1強)
食塩	0.8g (小さじ1/6弱)
こしょう	少々
かたくり粉	4g (小さじ1強)
米酢	8g (小さじ1/2)
ごま油	4g (小さじ1)

#### 【1食あたり】

◎エネルギー	80kcal
◎たんぱく質	6.1g
◎脂質	4.9g
◎炭水化物	3.3g
◎カルシウム	35mg



#### 作り方

- 豆腐は1cm角に切り、干しいちぢは水戻ししてせん切り、えのき茸は半分切る。たけのこは細切りにする。
- かたくり粉は同量の水で溶き、卵は割りほぐす。
- 鍋に水、スープを入れて熱し、豚肉を入れる。煮立てば干しいちぢを加えて少し煮る。中火にして、たけのこ、豆腐、えのき茸の順に煮る。
- しょうゆ、塩、こしょうと酢を加える。煮立てば水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。再度沸騰したら卵を加え、火を止めごま油を加える。

食欲がなくなっても酸味と辛味で、食べやすいスープです。  
成長期にこの1品をプラスして満点メニューに!