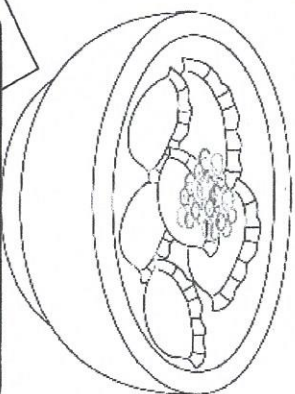
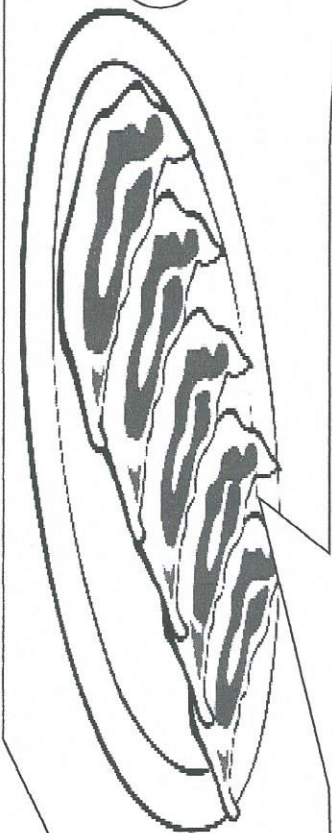


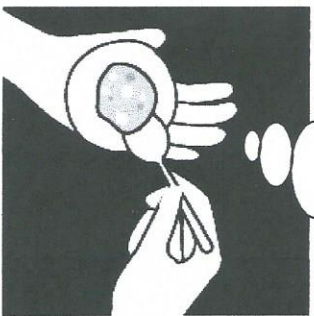
U-12スピジャルメニュー 「餃子」

ごはん+餃子なら、
多く食べられるので、いい食事トレーニングになります。

野菜は、ニラを豊富に入れることで、
豚肉+ニラ=ビタミンB1+アリシンで、
エネルギー産生に大きな効果があります。



こども、
「まごわやさしい」を工夫して…。
(ワカメや野菜、きのこなど)

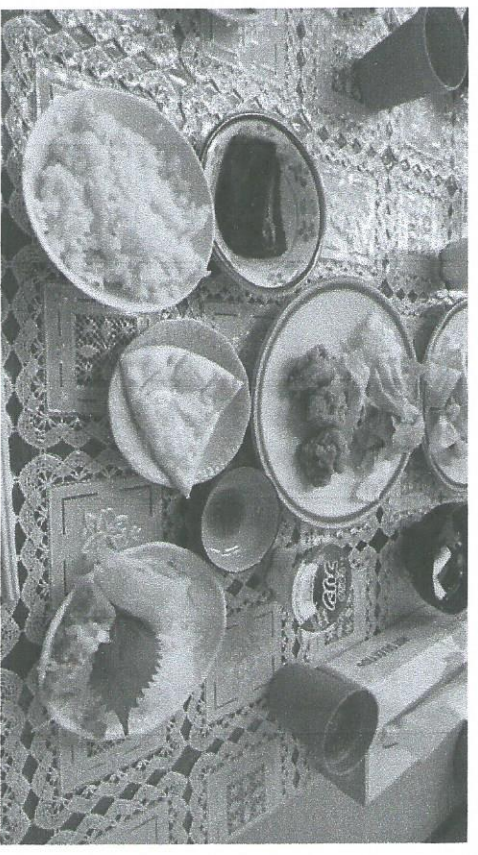
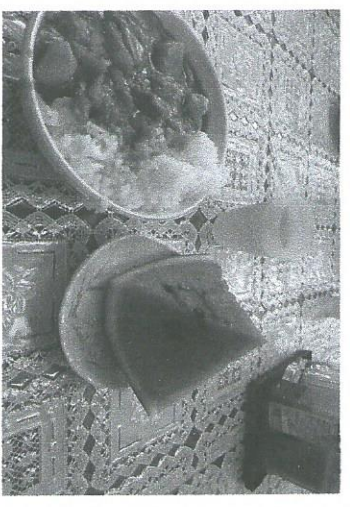
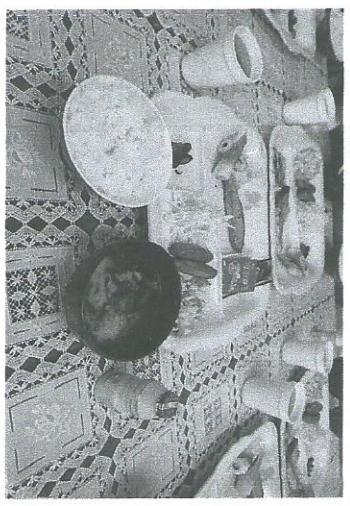


～水餃子やあんかけにする～
焼き餃子もおいしいですが、冷凍しておいて、水餃子やあんかけにすると、バリエーションが増えるだけでなく、
多種類の食材を食べられます。
★水餃子スーヅ
食欲がないときなどにも、さっぱりと食べられます。野菜スーヅやみそ汁に入れて食べるなども。
★野菜あんかけ(茹でる、揚げると)
片栗粉でとろみをつけた野菜炒めをかけると、多くの量を食べやすくなります。
★ほかにも、野菜と一緒に蒸したり、鍋に入れたり…。

ゼミナール

食トレノート⑥
2016. 10.1(土)

★朝昼晩の食事について(合宿の食事を例に)



★合宿の食事(朝・昼・夕)栄養計算

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	野菜	果物
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	g	g
朝食	860	34.4	19.5	132.2	93	2.2	17	28	0
昼食	1154	27.9	30.9	188.7	112	4.9	62	110	250
夕食	1318	59.1	50.4	144.8	220	3.3	8	57	57
合計	3332	121.4	100.8	465.7	425	10.4	87	195	307
12~14歳 推奨量など	2900	60			1000	11.5	95	350	200

★野菜が不足
★大豆類のつま
み不足

●一日の摂取エネルギーの目安(食トレするごはんの量)

ごはんの量	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
kcal/日	1750	2100	2500	2900	3500
ごはんの量	150g	180g	215g	250g	300g

管理栄養士 森 晋一郎