

令和元年 第6回教育・育成プログラム

プログラム

スポーツ医・科学(栄養)
～献立を立てる～
～アスリートをつくる食事～
アントラージュ(保護者向け)
～アスリートをつくる食事～

講師:柴崎 真木氏 (管理栄養士、健康運動指導士)

日時:令和元年7月7日(日) 会場:津市アストプラザ 5階 食工房

<献立を立てる>

第5回教育・育成プログラムにて、アスリートの献立を作成。
柴崎先生よりアドバイスをいただき、3班に分かれて作成。



<アスリートをつくる食事>

○調理をする前に

- ・手をきちんと洗う
- ・先に野菜を切る、お肉類を切った後はまな板をきちんと洗う
- ・盛り付けるお皿も先に決めておく

○献立

1班:鶏肉の唐揚げ、かぼちゃの煮物、ほうれん草のツナ和え、なめこと大根の味噌汁、
果物(ぶどう)、ヨーグルト



2班:親子煮、ホイコーロー、アボカドとトマトのサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、
果物(パイナップル)、ヨーグルト



3班：豚肉の生姜焼き、大根の煮物、きゅうりとわかめの酢の物、えのきと葱の味噌汁、果物（キウイフルーツ）、牛乳



1班



2班



3班



○5大栄養素について

- ・たんぱく質
- ・ビタミン
- ・炭水化物
- ・脂質
- ・無機質

栄養バランスを考えて食べる。体を作ったり、動かすエネルギーになったり、調子を整えたりする役割を担っています。

保護者の方々が毎食作ることは大変なことなので、自分たちで意識して取るように心掛けましょう。