



# スポーツジュニア向け弁当



部活動など運動する時間が長かったり、運動強度が高い中学生は、成長期とも重なり食事への配慮が必要です。

**食べる量を確保**したり、食べ物の**栄養素をしっかり**体に取り入れることが大切です。

特に**たんぱく質・鉄・カルシウム**といった栄養素を意識して、けが予防や貧血予防を心がけましょう。

## 献立名

- いりごまご飯
- 鶏肉のレモン焼き
- ひじきと蓮根のカレー炒め
- かぼちゃのミルク煮
- ほうれん草のしらす和え
- ブロッコリーのヨーグルトサラダ



対象：中学生女子 生活活動強度Ⅲ

## スポーツ女子がしっかり取りたい栄養素等

### [エネルギー] ~体重維持・成長~

- しっかり3食：バランスよい献立、運動後は効率よく吸収するので考慮
- 芋類の糖質活用：エネルギー補給
- 脂質の活用：過不足に注意して

### [たんぱく質・鉄] ~体組織の維持・貧血予防~

- 肉も魚も卵もチーズも、そして大豆も

### [カルシウム] ~骨の形成~

- 毎日の摂取を習慣化：牛乳・ヨーグルト・チーズ、緑黄色野菜、小魚、海藻



部活動の引退後の食べ方にも注意が必要です。  
運動量の変化に合わせて食べる量も調節し、適正体重を維持しましょう。

茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食生活改善推進員エキスパート研修会より  
いばらき健康づくり支援店「燦食」との共同作成献立②

# スポーツジュニア向け弁当 レシピ(1人分)

## いりごまご飯

■飯 250g ■黒炒りごま 0.5g

①炊いたご飯に炒った黒ごまをかける。

## 鶏肉のレモン焼き

■若鶏もも肉 60g ■玉ねぎ 50g ■しめじ 50g ■小松菜 50g ■レモン 5g ■オリーブ油 2g  
■しょうゆ 6g ■食塩 0.3g ■黒コショウ 0.2g ■ミニトマト 12g

①鶏もも肉を大きめのそぎ切りにし、食塩・黒コショウ・しょうゆに漬けてから、オーブンで焼く。  
②食べやすく切った玉ねぎ、小松菜、しめじをオリーブ油で炒める。  
③①と②を盛り合せて、レモンを絞る。

## ひじきと蓮根のカレー炒め

■ひじき(乾燥) 2g ■蓮根 15g ■人参 5g ■枝豆 3g ■ツナ缶 8g ■ほんだし(顆粒) 0.1g  
■しょうゆ 2.3g ■カレー粉 0.1g ■サラダ油 0.5g

①ひじきを水で戻し、蓮根・人参はいちょう切りにする。  
②サラダ油で①、枝豆を炒め、ほんだしとしょうゆで調味し、ツナ缶を加え混ぜたら、カレー粉を振る。

## かぼちゃのミルク煮

■かぼちゃ 45g ■牛乳 20g ■有塩バター 1.5g ■上白糖 0.5g

①かぼちゃを一口大に切り、牛乳・バター・上白糖で柔らかく煮る。

## ほうれん草のしらす和え

■ほうれん草 50g ■花かつお 0.2g ■ほんだし(顆粒) 0.1g ■しらす干し 7g

①ほうれん草をゆで、食べやすく切ったら花かつお・ほんだし・しらす干しを混ぜる。

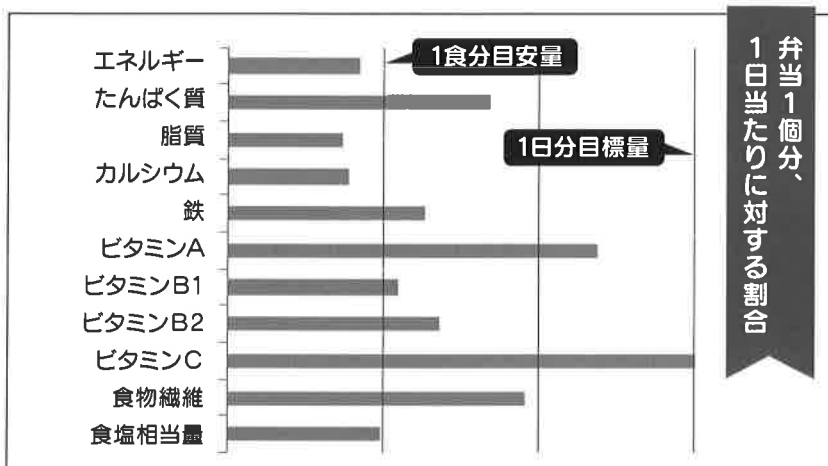
## ブロッコリーのヨーグルトサラダ

■ブロッコリー 40g ■鶏卵 15g ■マヨネーズ 3g ■ヨーグルト 5g ■黒コショウ 0.2g

①ブロッコリーは小房にしてゆでる。鶏卵はゆで卵にして刻む。  
②マヨネーズ・ヨーグルト・黒コショウを混ぜておく。  
③①を②で和える。

### 弁当の栄養価: 中学生女子 身体活動Ⅲ

エネルギー	717 kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	15.1 g
カルシウム	215 mg
鉄	6.0 mg
ビタミンA	541 μg
ビタミンB1	0.48 mg
ビタミンB2	0.66 mg
ビタミンC	121 mg
食物繊維	10.3 g
食塩相当量	2.3 g



弁当1個分、  
1日当たりに対する割合