

スポーツをする中学生の食事

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。

特にエネルギー消費量が多い男子は、間食を活用することも一つの手段です。その際も下記の点を参考に選んでみましょう。



対象：12～14歳 男性 身体活動Ⅲ

献立名

- ドライカレー風ご飯
- 豚肉生姜焼き
- 高野豆腐入りひじき煮
- 小松菜としらすの炒り卵和え
- さつま芋とりんごのヨーグルトサラダ



※レシピは裏面

スポーツジュニアがしっかり摂りたい栄養素等



エネルギー ～体重維持, 成長～

- しっかり3食食べる**：バランスよい献立で、効率よく栄養素を吸収します。
- 芋類の糖質を活用する**：エネルギー摂取の補助として活用しましょう。
- 脂質を活用する**：摂りすぎと不足に注意しましょう。



たんぱく質・鉄

～体組織の維持, 成長, 貧血予防～

肉も魚も卵もチーズも、そして大豆もたんぱく質源

このお弁当の中で**たんぱく質**の摂取源は…

■豚肉 ■シーチキン ■高野豆腐

このお弁当の中で**鉄分**の摂取源は…

■ひじき ■小松菜 ■枝豆 ■豚肉

■シーチキン ■高野豆腐

(たんぱく質が鉄の吸収を助けます)



カルシウム

～骨の形成～

毎日食べる習慣が大切



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。〉

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「大森食品」との共同作成献立²⁸

スポーツジュニア弁当 レシピ(1人分)

ドライカレー風ご飯

ポイント カレー粉で食欲増進, シーチキンでたんぱく質の摂取。

■ごはん 250g ■シーチキン 20g ■赤ピーマン 10g ■カレー粉 0.1g ■油 1g ■食塩 0.1g

- ①シーチキンとみじん切りにした赤ピーマンを油で炒め, 塩とカレー粉で味を調える。
- ②炊いたご飯に①をのせる。

豚肉生姜焼き

ポイント ビタミンB群(糖質活用に必要)が豊富な豚肉を使用。

■豚ロース 40g ■玉葱 10g ■酒 1g ■しょうゆ 2g ■しょうが 3g ■油 4g
 付け合わせ: ■サニーレタス 10g ■ミニトマト 20g ■キャベツ 10g

- ①酒, しょうゆ, おろした生姜に豚肉を漬けておく。
- ②油を敷いたフライパンでスライスした玉葱を焼き, ①を焼く。

高野豆腐入りひじき煮

ポイント 大豆製品からもたんぱく質を摂取。

■干しひじき 3g ■人参 10g ■枝豆 10g ■高野豆腐 3g ■油揚げ 2g ■砂糖 2g ■しょうゆ 4g ■みりん 2g

- ①干しひじき, 高野豆腐は戻して, 食べやすい大きさに切る。
- ②人参は千切り。油揚げは油抜きし, 細切り。
- ③ひたひたの水と砂糖, しょうゆ, みりんを鍋に入れ, ①, ②を煮る。

小松菜としらすの炒り卵和え

ポイント カルシウムや鉄も摂れる一品。

■小松菜 40g ■しらす 5g ■鶏卵 20g ■食塩 0.1g ■油 1g

- ①小松菜は3cm程度に切る。
- ②油を敷いたフライパンで, ①, しらすを炒める。
- ③食塩を混ぜた卵を入れ, 炒り卵にしたら, ②と和える。

さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ

ポイント ビタミンCやミネラルを摂取。

■さつまいも 30g ■りんご 10g ■砂糖 2g ■ヨーグルト 30g ■干しブドウ 5g ■チーズ 5g

- ①さつまいもは5mm厚さに切り, ゆでる。
- ②りんごは5mm厚さに切り, ①, 砂糖, ヨーグルト, 干しブドウ, 刻んだチーズと和える。

弁当の栄養価: 12~14歳 男性 身体活動Ⅲ

エネルギー	825 kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	21.6 g
カルシウム	276 mg
鉄	5.1 mg
ビタミンA	291 μg
ビタミンB1	0.56 mg
ビタミンB2	0.44 mg
ビタミンC	59 mg
食物繊維	6.7 g
食塩相当量	1.8 g

