

～cielの食生活～

「元気ごはん」通信 No.9

試合の日のおやつについて

試合の時は朝が早く朝食がしっかり摂れなかったり、試合の時間がお昼ごろになったりとお腹がすいてしまわないか心配になったりしませんか？

試合をベストコンディションで望んでほしい時にどんなおやつがよいかご紹介します。

おやつ＝お菓子と思いがちですが、スポーツをしているお子さんのおやつは**補食**と考えてください。

必要なものを補う食事または不足しているものを補う食事です。

日常の補食は食事で不足しているものを補いますが、試合の時の補食は**試合で消耗したものを補い次の試合に備えるもの**と考えてください。

バレーボールの場合は主に筋肉を動かすエネルギーで使った**炭水化物**と筋肉の**パワー**を発揮したときに壊れた**タンパク質**を補う補食がよいと思います。

脂肪の多いお菓子などは消化に時間がかかり、効率よく糖質の補給ができない場合があります。

試合間の時間によってどんな補食がよいか見てみましょう。

<次の試合まで1時間以内～30分くらい>



shutterstock - 136603694

100%オレンジジュース



飲むヨーグルト

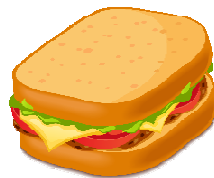


小さいゼリー、エネルギードリンク

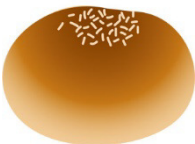
<次の試合まで1時間以上>



おにぎり



サンドイッチ



ちいさなあんぱん



果物

<本日の試食>

ホタテの炊き込みご飯おにぎり

クリームチーズとジャムのロールサンド



タンパク質と
炭水化物が
一緒にとれます！

旨味たっぷりのホタテの炊き込みご飯のおにぎり

ホタテの炊き込みごはん

<材料6人分>

ホタテ（蒸し）	180 g
しいたけ	6 枚
人参	50 g
油揚げ	1 枚

米	2カップ	
もち米	1カップ	
A {	だし汁	400 g
	醤油	大さじ1杯
	みりん	大さじ1杯
	酒	大さじ2杯
	オイスターソース	大さじ1杯
	塩	適宜

ごはんと一緒に具が
はいているので
にぎるだけ！

<作り方>

- ① ホタテは大きいものは 1/4 くらいに切り、しいたけは薄切り、にんじんは千切り、油揚げは油抜きし、細切りにします。
- ② 米を洗いザルにあげておきます。
- ③ 炊飯器に①と②、Aを入れて炊きます。

※ ごぼう、まいたけを加えてもおいしいです。

※ 使用するオイスターソースにより塩加減がことなります。

- ① 具はごはんと混ぜりやすい長さに切ります。
↓ホタテはハラワタを除き、ひもの部分は使います。



↑ ③炊飯器に米、だし汁、調味料
具を入れます。



↑ 炊きあがり！



↑ あさつきをちらし混ぜご飯として
もどうぞ！

クリームチーズと色々なジャムの組み合わせが楽しめます！

クリームチーズとジャムのロールサンド

<材料 食パン8枚切 8枚分>

食パン (ミミを除く)	8枚
クリームチーズ	80g (お好みで加減)
ジャム	80g (お好みで加減)

手作りリンゴジャム

りんご (イチヨウ切り)	2個
砂糖	りんごの重さの2割の量
レモン汁	お好みで
シナモン	お好みで

鍋にりんごと砂糖を入れ混ぜ合わせ、加熱します。

水気がなくなるまで煮詰め、お好みでレモン汁、シナモンを加えます。

<作り方>

- ① 食パンにクリームチーズとジャムを塗ります。
- ② ラップの上に①をおき巻きます。
- ③ ラップの両端をねじり、形を落ち着かせます。

※ ブルーベリージャム、いちごジャムなど色々なジャムで楽しみ頂けます。



当日の流れ&様子

お子さん達が練習している間、親御さんに集まって頂きました。

テキストの内容を説明



ご試食



質疑応答

実施時間

19時50分~20時20分くらい



↑ご試食後、アンケートにご協力頂いている様子

試食は練習しているお子さん達にも練習後、お配りしました。

ご意見・ご質問・ご要望等ありましたら、お気軽にお声かけください。

管理栄養士

吉田 敦子