

～はじめに～

お食事を作ってくださいる担当の方へ、毎日本当にありがとうございます。  
3食のお食事作成はとても大変なことです。どうか、ストレスにならないように、  
市販の冷凍食品や保存のきく食品を利用しながら、または作り置きををリメイクなど  
しながら。そして、サポートをしているお子様たちも積極的にお手伝いに参加させて  
作る・食べる・片づけるを楽しみながらやりましょう。

## コロナ緊急事態宣言中に食事からできること

基本は、食事(3食)・睡眠・適度な運動習慣を整えようで！

### 食事のバランス:主食・主菜・副菜+乳製品

メインは、肉・魚・大豆製品・卵  
のうちどれかをバランスよく  
取り入れていきましょう。



乳製品は特に小中学生の  
成長期の子どもは  
大切なカルシウム源  
しっかり取ろう！

野菜は色の濃い野菜を中心  
としてしっかり取り入れていきましょう。

主食は活動量にあわせて調整を！  
完全に抜きはお腹がすきやすくなるため×  
女子:180g 男子250g程度 目安

### 特に取ってほしい栄養

#### 色の濃い野菜

色の濃い野菜は、体の調子を  
ととのえるビタミンA・C・Eが  
たっぷり。また、食物せんいも  
多く入っており腸内環境を整え  
ます。

こんな時だからこそ、免疫力  
を整えて風邪予防・体調管理に  
つとめましょう。

- ◇カボチャのキーマカレー (p19)
- ◇島菜のツナマヨサラダ (p17)
- ◇野菜たっぷりミネストローネ (p17) など

#### ビタミンD

成長期～高齢者の方まで必要な  
ビタミン。骨力UPのほか筋力維持  
などにも必要と言われております。  
通常は直接日光をはだにあてると  
チャージできますが、お外に出る時  
間が少ない今こそ食事ですっかり取  
り入れて骨や筋肉が弱るのを  
予防しましょう。

- ◇鮭のチーズ焼き
- ◇シイタケと鮭のシチュー
- ◇キクラゲの青菜炒め
- ※レシピp11

#### カルシウム源

成長期にとっても大切な栄養。  
普段、給食で必ず入ってくる牛  
乳ですが家での飲む習慣がない  
とカルシウム源が不足しがちに。  
牛乳が苦手な方もその他のカル  
シウム源でおぎなっていま  
しょう。

- ◇乳製品 (牛乳・ヨーグルト)
- ◇青菜のしらす和え (p13)
- ◇サバ缶サンド

### 体脂肪が気になる方への調理法

レシピ: p7鶏肉みぞれ p27豚しゃぶ p29切干大根

- 1) 3食しっかり時間を決めて食べて甘いものを控える。
- 2) ゆっくり噛んで食べる。  
(野菜をしっかりと取り入れると、噛む習慣ができる。)
- 3) 調理法は、揚げ物は控え、煮る・蒸す・ゆでる・  
焼く・炒める・を中心とした方法を取り入れる。
- 4) 毎日体重計に乗る。  
(体重より、体脂肪率を参考にしよう！)

### 徐脂肪量を維持・増進させる。

体重×(100-体脂肪率)÷100

※徐脂肪量=筋肉量の増加または成長量  
の増加のあかし。体重が増えても体脂肪  
を維持または落ちていればそれは  
成長したと考えていきましょう。

沖縄県スポーツ協会 医科学委員会栄養部会

※レシピ紹介 こちらよりダウンロード

<http://www.okinawakentaikyo.com/user.php?CMD=1014018000476>

