

スポーツを
する子ども
のための

『かっとぼせ～おおたわらい飯』 栄養学に基づいたレシピ

お弁当を作るときのポイント

【昼食後にすぐに運動するときは】

- ・消化に良い食材（脂ものを避ける）
- ・食べ過ぎない
- ・エネルギー不足にならないように常に補食を準備（大会ではクッキーを配布）
- ・良く噛んで食べる（急激な血糖値の上昇を避ける）



- ・低脂肪高たんぱく
- ・疲労回復



- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンD



- ・100gあたりのカルシウム量が牛乳のなんと10倍

- 主食...ごはん（JAなすの提供 なすひかり）
- 主菜...野菜バーグ照り焼きソースとミートオムレツ
～ハンバーグの材料～（作りやすい分量）
 - ・鶏むね肉200g・豚ひき肉100g・キャベツ・玉ねぎ各100g（みじん切り）・卵1個
- 副菜...いんげんのバターソテー（パルメザンチーズ和え）・キャベツのカレー炒め・プチトマト