

第 25 回日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会優勝選手の食事実態について

大畑好美¹⁾ 長坂聡子²⁾ 田口素子³⁾ 繁田 進⁴⁾ 山澤文裕⁵⁾

1) 森永製菓株式会社 2) 国立スポーツ科学センター 3) 日本女子体育大学
4) 東京学芸大学 5) 丸紅東京本社診療所

I. 緒言

平成 17 年に「食育基本法」が制定され、わが国でも、国をあげての食教育が実施され始めた。同時に「食事摂取基準」「食生活指針」「食事バランスガイド」などが打ち出され、食育の重要性がようやく浸透しつつある。

しかし、現状は子どもの朝食欠食、好き嫌いをはじめとした食生活全体の乱れ、肥満あるいは、やせ傾向の増加など様々な問題点が報告されている^{1) 2)}³⁾。また近年、スポーツ活動を行う小学生に対する調査が行われており、欠食率が低く、食事に関する全般的な意識の持ち方に問題があることが報告されている⁴⁾。

学童期は成長・発達に十分な栄養素が必要とされている発育急進期である¹⁾。またスポーツ活動を行うことにより身体活動量が増加するこの時期に、日頃から健全な食生活を心がけ、正しい食習慣や食事の自己管理能力を養うことが重要である。

「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究」⁴⁾によると、食生活については、「主食・主菜・副菜 2 品・乳製品・果物」の料理区分をそろえた食事形態（以下「食事の基本形」とする）の出現割合が高い方が、栄養摂取状況が良好であったことが報告されており、これらの料理区分をそろえた食事形態を用いた指導方法が、スポーツ選手の食事内容および栄養摂取状況を改善させる方法として有効であるとの報告もある⁵⁾。

財団法人日本陸上競技連盟では、陸上競技を行う子どもの食生活の現状把握と問題点抽出、および食環境の改善を行うことを目的として、平成 19 年に医事委員会・指導者育成委員会（当時）・普及委員会（当時）合同による「食育プロジェクトチーム」を立ち上げ、全国の陸上競技を行う小・中学生と、

その保護者を対象とした食生活および食意識に関する調査を実施している。

本調査は、その一環として「第 25 回日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会」の各競技種目の優勝者を対象に、食生活の実態を調査し、小学生トップアスリートの食生活の現状および問題点を把握し、今後の栄養教育のための基礎資料とすることを目的とした。

II. 方法

1. 対象者

対象者は「第 25 回日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会」の各種目における優勝者であり、陸上競技選手として高い意欲をもっており、継続して調査等に協力しうる者 17 名とした。また調査に先立ち、調査内容および目的について対象者に十分に説明し同意を得た。

2. 食事調査方法

(1) 食事調査

対象者の保護者による自己記録法により休日 1 日を含む 3 日間の食事調査を行った。対象者の保護者には自己記入式の食事日誌を配布し、喫食したものをすべてを記録させた。

食事日誌の回収率は 100%であった。

(2) データ処理

食事日誌に記入された内容を「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物」の 6 つの料理区分に分類し、その摂取回数と、朝食・昼食・夕食ごとの摂取回数を求めた。間食については摂取頻度および内容を把握した。

料理区分の分類にあたり、「主食・主菜・副菜」

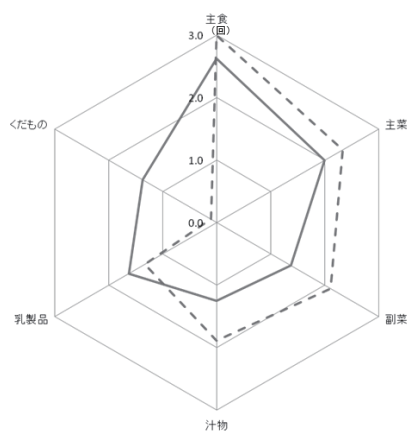


図 1-1 朝食の摂取状況

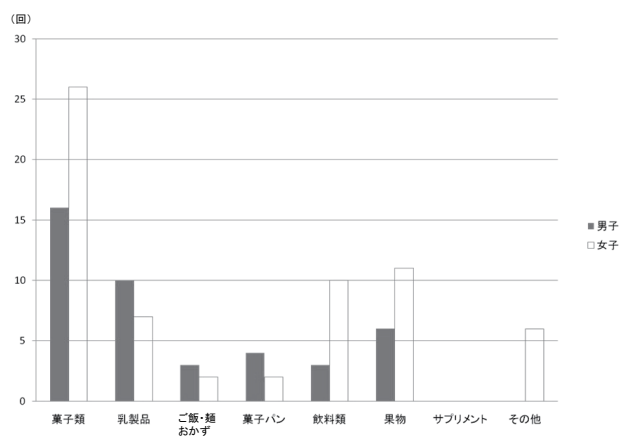


図 2 対象者の間食の摂取状況

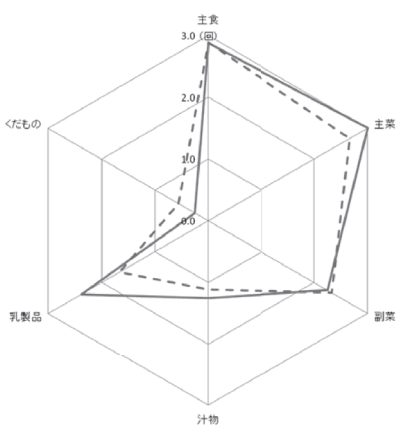


図 1-2 昼食の摂取状況

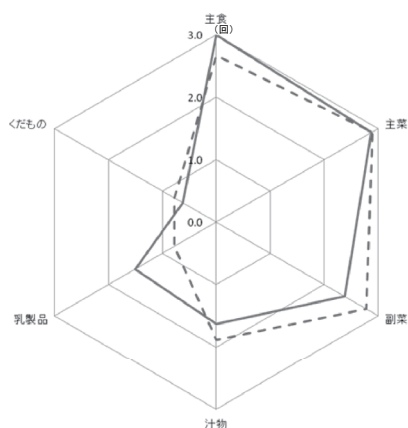


図 1-3 夕食の摂取状況

ン・ミネラル・食物繊維が摂取できる「野菜・いも・きのこ・海藻など」とした。

また、全てがそろった食事をしていた回数が最も多かった選手を「良い例」、最も少なかった選手を「悪い例」とし、栄養摂取状況を比較した。今回は良い例、悪い例ともに、男子選手のものとした。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の料理区分別摂取回数について

3日間の食事調査より、朝食・昼食・夕食の料理区分別摂取状況を図 1-1 ～ 1-3 に示した。

朝食では、主食は1名を除き毎食摂取していた。主菜・副菜・汁物については女子の方が多く摂取していた。女子では果物を摂取している選手が少なかった。昼食では、男女ともほぼ同じ傾向を示した。夕食では、男女ともに主食・主菜・副菜は摂取しているが、乳製品・果物の摂取が低い傾向であった。全体的に女子では果物・乳製品の摂取回数の少なさが目立った。

主食は朝食を欠食していた男子選手1名、夕食で主食のみ欠食していた女子選手1名を除き毎食摂取していた。主菜および副菜では昼食・夕食での摂取頻度は高いが、男女ともに朝食での摂取頻度が最も低かった。汁物は男子で朝食・昼食、女子では昼食で最も摂取頻度が低かった。乳製品は男女とも昼食での摂取頻度が高く、夕食での摂取頻度が低かった。果物は全体的に摂取頻度が低かった。

2. 対象者の間食の摂取状況について

食事調査を行った3日間において、間食の摂取率は100%であった。摂取していた内容について図 2 に示した。

最も多く摂取されていた間食は男女ともに「菓子

については、以下のように定義づけをした。

エネルギー供給が主な役割である主食は、炭水化物が摂取できる「ごはん・パン・麺類・ Pasta など」とした。主菜は筋肉・骨・血液など身体をつくる役割があり、たんぱく質・ミネラル・ビタミンが摂取できる「肉・魚・卵・大豆製品など」とした。副菜にはエネルギー生産反応の円滑化、体調を整える、骨や血液の材料になるといった役割があり、ビタミ

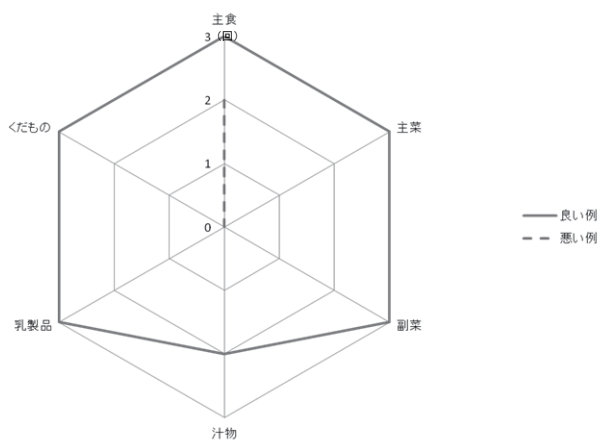


図 3-1 良い例・悪い例の比較 (朝食)

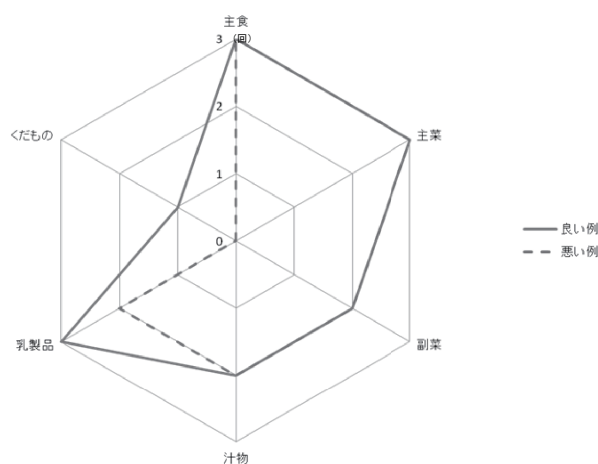


図 3-2 良い例・悪い例の比較 (昼食)

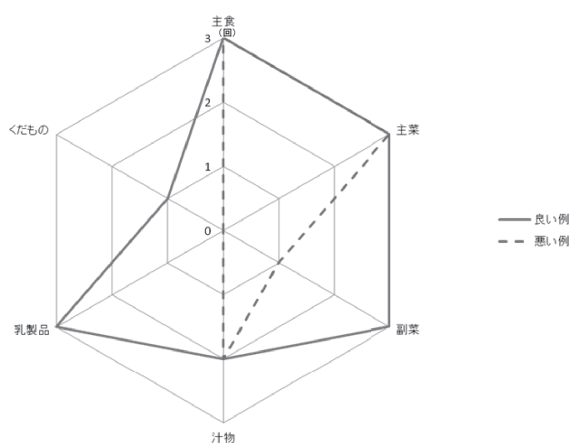


図 3-3 良い例・悪い例の比較 (夕食)

類」であり、特にスナック菓子が多くみられた。これは平成 18 年度に日本体育協会で行われた調査結果⁴⁾と同様であった。次に多く摂取されていた間食は男子では「乳製品」と「果物」、女子では「果物」と「飲料類」であった。

3. 「良い例」「悪い例」の比較

(1) 料理区分別摂取回数について

3 日間のうち何回食べていたか、良い例と悪い例の朝食・昼食・夕食別の料理区分別摂取回数の比較を図 3-1 ～ 3-3 に示した。

朝食では良い例は、ほぼ毎食全ての料理区分がそろった食事をしていたのに対し、悪い例では 1 日は朝食欠食、2 日間は主食（ドーナツのみ）の摂取であった。昼食は、2 日間は給食であったため、主食・主菜・副菜・汁物は同回数であったが、良い例は乳製品を毎食摂取、悪い例は給食のみでの摂取、また果物は悪い例では 1 日も摂取していなかった。夕食では主食・主菜・汁物の日数は良い例、悪い例ともに同様の日数であったが、副菜（良い例 3 日、悪い例 1 日）、乳製品（良い例 3 日、悪い例 0 日）、果物（良い例 1 日、悪い例 0 日）においては良い例の方が多く摂取していた。

(2) 食事内容について

良い例、悪い例の休日の内容を資料 1、2 に示した。

良い例（資料 1）は 1 食当たりの料理数が多く 5 ～ 9 品であったのに対し、悪い例（資料 2）では料理数が 1 ～ 2 品であり、朝食を欠食していた。また、記入内容についても良い例では料理名だけでなく目安量も細かく記入されているのに対し、悪い例では大まかな記述のみであった。

(3) エネルギーおよび栄養素摂取量について

食事日誌をもとに良い例、悪い例のエネルギーおよび栄養素摂取量を算出した。

良い例の方が、エネルギーおよび各栄養素全ての摂取量において、多く摂取していた。

IV. 考察

1. 対象者の料理区分別食事摂取状況について

喫食率は朝食が 94.1%（男子 1 名欠食）、昼食は 100%、夕食は 100% であり、全体的に喫食率は高い傾向であった。欠食は休日で見られ、保護者の意識に問題がある可能性が考えられた。

料理区分別摂取回数では、朝食・昼食・夕食ともに果物の摂取回数が少なく、女子では乳製品の摂取回数も少なかった。最も摂取回数が少なかった果物は、腱や靭帯などの結合組織を構成するコラーゲンを生成する際に重要な働きをするビタミン C や⁶⁾、エネルギー源となる炭水化物など、スポーツ活動を行う選手にとっては重要な栄養素を多く含んでいるため、毎食摂取する必要があると考える。

次いで摂取回数が少なかった乳製品は、骨づくりにおいて重要な栄養素である。骨は吸収と形成を常

表1 良い例・悪い例のエネルギーおよび栄養摂取状況

		良い例	悪い例
身長	(cm)	163.8	155.7
体重	(kg)	51.3	51.0
エネルギー	(kcal)	2834	2165
体重あたり	(kcal/kg)	55	42
たんぱく質	(g)	126.4	62.8
体重あたり	(g/kg)	2.5	1.2
脂質	(g)	99.3	58.9
脂質エネルギー比率	(%)	31.5	24.5
炭水化物	(g)	347.6	332.7
体重あたり	(g/kg)	6.8	6.5
カルシウム	(mg)	1718	305
鉄	(mg)	10.8	5.1
レチノール当量	(μ g)	2074	332
ビタミンB ₁	(mg)	1.38	0.59
ビタミンB ₂	(mg)	2.82	0.72
ビタミンC	(mg)	104	35
食物繊維総量	(g)	19.6	9.1

に繰り返しており、特に思春期前半にカルシウム蓄積速度は最大になり、この時期に最大骨量の約4分の1が蓄積されると言われている⁶⁾。これらのことから思春期を控えた成長期には、カルシウム摂取が重要であることが推測される。小魚や野菜類にもカルシウムは含まれているが、牛乳中のカルシウムが最も吸収率が高い。そのため、学校給食以外の食事でも牛乳・乳製品を摂取する必要があることが考えられる。

以上より、果物および牛乳・乳製品を毎食摂取することを指導する必要があることが、明らかとなった。

2. 対象者の間食の摂取状況および内容について

対象者の間食の喫食率は100%であった。

内容については「菓子類」が最も多く、平成18年度に日本体育協会で行われた「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究」⁴⁾と同様の結果であった。スポーツ活動を行う小学生は一般の小学生よりも運動量が多くなる可能性が考えられるため、食事量を多くする必要がある。そのため間食は、食事でもとりきれなかった栄養素を補うために利用されることが望ましく、間食をおやつとしてとらえるのではなく、補食として考える必要がある。本調査の対象者の特徴として、料理区分別の食事摂取状況では乳製品と果物の摂取回数が少なかったが、間食で多く摂取している傾向が見られた。また今回の調査では、間食の時間の確認は行っていないが、夕食前に間食をとっていた場合、夕食の量に影響する可能性がある。これらのことから、

運動のために重要な補食について内容や食べるタイミングなどを選手や保護者、指導者などにアドバイスすることが重要であることが考えられる。

3. 「良い例」「悪い例」の比較について

先行研究によると「食事の基本形」の食事形態をとった方が、栄養摂取状況が良好であったとの報告がある⁵⁾。そのため、本調査対象者において、食事の基本形の出現割合が最も高かった選手を「良い例」、最も低かった選手を「悪い例」とし、食事内容および栄養摂取状況の比較を行った。

「良い例」の朝食は3日間とも食事の基本形になっていたのに対し、「悪い例」では朝食欠食、またはドーナツのみの摂取であった。また、給食での昼食以外の食事において、「良い例」ではほぼ食事の基本形となっているのに対し、「悪い例」では主食、主菜のみ、最も多い日で主食、主菜、副菜、汁物のみとなっており、乳製品や果物の摂取がみられなかった。本調査対象者においても、先行研究と同様に「食事の基本形」の出現割合が高い方が、栄養摂取状況が良好であったため、このような指導方法が有効である可能性が考えられた。

また、食事日誌の目安量について、「良い例」は詳細な食品と目安量が記されているのに対し、「悪い例」では大まかな記入しかされておらず、記入内容についても差がみられた。食事日誌の記入は保護者に依頼しているため、保護者の食意識の違いが食事日誌の記入内容の違いに結びついた可能性が考えられる。調理者の食意識・食教育態度・健康意識が高い方が大豆・根菜・海藻・野菜類などの登場頻度

が高いという報告⁷⁾があり、さらに学童期・思春期の食生活は保護者にゆだねられているため、保護者の食意識が喫食状況や食事内容に影響した可能性が考えられる。保護者に食教育を行うことにより、児童の食の意識・知識を高めることに効果があるという報告⁸⁾もあることから、保護者への指導も重要であることが示唆された。

V. まとめ

「第25回日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会」の各競技種目の優勝者17名を対象に、食生活の現状および問題点を把握し、今後の栄養教育のための基礎資料とすることを目的とし、食生活の実態を調査した。

1) 対象者の食生活の傾向について

料理区別では乳製品、果物の摂取回数が男女ともに少ない傾向であった。また、休日の食事では、朝食欠食が1名みられ、昼食においても麺類や丼物など単品で済ませるケースがみられた。

2) 対象者の間食の摂取状況について

対象者の間食の摂取割合は100%であった。内容としては菓子類が多く、次いで乳製品、果物であった。

3) 「良い例」「悪い例」の比較について

「食事の基本形」の出現割合が高い「良い例」の方が、出現割合の低い「悪い例」と比較して、栄養摂取状況が良好であった。また、食事日誌の記入内容についても「良い例」の方が詳細に記入されており、保護者の食意識が食事内容にも影響している可能性が考えられた。

以上より、本調査対象者の食事摂取内容は乳製品および果物の摂取回数が少なく、これらの重要性を指導する必要があることが明らかになった。また「食事の基本形」に沿う食事を摂取させることにより、栄養摂取状況が向上する可能性が示唆された。選手の食事改善を行うにあたり、保護者への食教育が重要であることが明らかになった。

参考文献

1) 熊上聡子, 宮崎広子: 学童における食習慣と生活習慣, 聖カタリナ女子短期大学紀要, 33, 97-

110 (2000)

2) 福原桂, 田辺由紀, 金子佳代子, 石井莊子, 坂本元子: 小学生の食生活及び食に関する意識・知識の発達的変容(第1報) 4年生から6年生における発達的変容, 日本家政学会誌, 51 (7), 605-612 (2000)

3) 安部奈生, 芝木美沙子, 笹嶋由美: 小学生の血圧, 肥満と食行動に関する調査, 学校保健研究, 44, 14-21 (2002)

4) 鈴木志保子, 木村典代, 葦原摩耶子, 青野博: スポーツ活動をしている児童の生活全般に関する調査, 平成18年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. III 小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究-第1報-, 27-67

5) 長坂聡子, 田口素子: 大学生女子スポーツ選手を対象とした食事形態を用いた食事指導の効果, 日本女子体育大学紀要, 39巻, 1-7 (2009)

6) 樋口満編著: 新版コンディショニングのスポーツ栄養学, (2007) 市村出版, 東京, 103

7) 森脇弘子, 小田光子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 岸田典子: 小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識, 栄養学雑誌, 64 (2), 87-96 (2006)

8) 木村典代, 古旗照美, 田口素子, 鈴木志保子, 青野博: スポーツ活動をしている児童の保護者に対する栄養教育教材を用いた栄養指導効果の検証, 平成19年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. III 小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究-第2報-, 115-133

別添 資料1: 食事日誌 (良い例)

資料2: 食事日誌 (悪い例)

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 1日目】

所属:

学年:

氏名: 良い例

種目:

↓日付を書いてください

10/18(日)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食	バターロールパン	パン1個30g 3個
	ハム	ロースハム2枚
	オムレツ	卵Lサイズ1個、粉チーズ小さじ1杯、 オリーブオイル大さじ1/2、トマトケチャップ大さじ1/2
	野菜サラダ(ドレッシングあり)	サニーレタス2枚、ミニトマト1個(20g)、 マスコ和風おいしいドレッシング大さじ1
	ふかし芋	さつまいも80g
	プレーンヨーグルト(ブルーベリージャム)	明治ブルガリアヨーグルト100g、 ブルーベリージャム小さじ1
	牛乳	300cc
	みかん	みかん1個(70g)
	プチ生キャラメルクリームパン	パン20g
	昼食	ごはん
みそ汁(豆腐とわかめ)		おわん1杯(豆腐1/8丁、わかめ少量、水菜10g、 いりこ小10尾)
焼き魚(さんま)		さんま1/2尾
野菜サラダ(ドレッシングあり)		サラダほうれん草20g、きゅうり15g、トマトくし形2切、 マスコ和風おいしいドレッシング大さじ1/2
牛乳		300cc
夕食	ごはん	小どんぶり1杯
	みそ汁	おわん1杯(豆腐1/8丁、わかめ少量、水菜少量、 さつまいも30g、ねぎ少量、いりこ小10尾)
	ハマチのあら煮	ハマチのあら2切、大根2かけ、ごぼう3かけ、 しいたけ1枚、いんげん1本分
	鶏の刺身	鶏の刺身100g、きゅうり5g、しょうゆ
	鶏レバーの甘辛煮	鶏レバー(心臓も含む)30g、こんにやく20g
	寄せ豆腐	豆腐100g、小ねぎ1/2本、しょうゆ
	牛乳	300cc
	間食	スナック菓子
	チョコ	チョコ4.6g(ロッテ紗々1枚)
	ガム	ロッテキシリトールネオライムミント1粒

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 2日目】

所属:

学年:

氏名: 良い例

種目:

↓日付を書いてください

10/19(月)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食	ごはん	小どんぶり1杯
	みそ汁(豆腐とわかめ)	おわん1杯(豆腐60g、わかめ少量、にんじん10g、ねぎ少量、いりこ小10尾)
	ハムエッグ	卵Mサイズ1個、ロースハム1枚、オリーブオイル小さじ1杯
	野菜サラダ(ドレッシングあり)	サニーレタス、サラダほうれん草10g、トマトくし形2切、マスコ和風おいしいドレッシング大さじ1
	いんげんのごま和え	いんげん1本分
	板のり	味付のり5枚
	みかん	みかん1/2個
	牛乳	300cc
	プレーンヨーグルト(ブルーベリージャム)	明治ブルガリアヨーグルト100g、ジャム小さじ1杯
昼食	【給食】	
	ごはん	麦ごはん
	みそけんちん汁	豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、だいこん、こんにゃく、干し椎茸、なめこ
	牛肉のしぐれ煮	牛肉、グリーンピース、ごぼう、糸こんにゃく
	牛乳	200cc
夕食	ごはん	茶わん山盛り1杯
	みそ汁(かぼちゃと大根葉)	おわん1杯(かぼちゃ小6かけ、わかめ少量、大根葉1本分、いりこ小10尾)
	温やっこ	もめん豆腐1/4丁、酢しょうゆ、しょうが少々
	さつまいもサラダ	さつまいも30g、きゅうり1/8本、ツナ大さじ1杯、マヨネーズ大さじ1、サニーレタス1枚分
	春菊とえのき茸の煮浸し	春菊1本分、えのき茸20g
	ハマチのあら煮	ハマチ頭半分、大根3かけ、ごぼう2かけ、しいたけ2枚
		いんげん3本、大根葉少量
	納豆	1パック(40g)
牛乳	300cc	
間食	おにぎり	おにぎり1個(ちりめんじゃこ佃煮小さじ1杯)
	プリン	森永男子スイーツ部理想のプリン100g
	もみじまんじゅう	つぶあん1個
	りんご	りんご1/8個(80g)
	牛乳	300cc

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 3日目】

所属:

学年:

氏名: 良い例

種目:

↓日付を書いてください

10/20(火)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食	ごはん	小どんぶり1杯
	みそ汁(かぼちゃと菜っ葉)	おわん1杯(かぼちゃ4かけ、わかめ少量、 菜っ葉小1株、いりこ小10尾)
	ポークソテー	豚肩ロース(みそ漬)1枚、 ピーマン2個、赤ピーマン1個
	さつまいもサラダ	さつまいも、きゅうり、ツナ、マヨネーズ 2口位、 ミニトマト2個
	卵焼き	卵焼き1切
	りんご	りんご1/8個
	プレーンヨーグルト	明治ブルガリアヨーグルト100g
	牛乳	300cc
昼食	【給食】	
	メロンパン	
	チキンとさつまいものクリーム煮	鶏肉、豆ピューレ、チーズ、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、白菜、エリンギ、マッシュルーム、ほうれん草
	いりこ大豆の香りและ	煮干し、大豆、スキムミルク
	牛乳	200cc
	りんごヨーグルトゼリー	
夕食	おにぎり	ゆかりごはん0.8合分
	鍋風野菜スープ	鶏肉1かけ、いわしのつみれ3個、大根、 にんじん、ごぼう、里芋(小1個)、 しいたけ1枚、えのき茸、豆腐1/4丁、 白菜、深谷ネギ、大根葉 } どんぶり 1杯分
	りんご	りんご1/8個
	かき	かき1/4個
	牛乳	300cc
間食	ガム	ロツテキシリトールネオライムミント1粒

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 1日目】

所 属: _____ 学 年: _____

氏 名: 悪い例 _____ 種 目: _____

↓日付を書いてください

10/18(日)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食		
昼食	牛丼	吉野家の牛丼(並)
夕食	チャーハン	キャベツ1/8、玉ねぎ1/3、 ごはん茶わん3杯分くらい
	から揚げ	4個
間食	おにぎり	1個

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 2日目】

所 属: _____ 学 年: _____

氏 名: 悪い例 _____ 種 目: _____

↓日付を書いてください

10/19(月)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食	ドーナツ	プレーン1個 ココア1個
昼食	【給食】	
	ごはん	ごはん
	豚肉のねぎみそ焼き	豚肉、みそ、とうふ、かまぼこ、かつおぶし
	大根のあえもの	にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん
	うすくず汁	えのきだけ、しめじ
	牛乳	牛乳
夕食	焼きそば	肉(豚コマ肉)、キャベツ
	ごはん	茶わん1杯
	みそ汁	なめこ、豆腐
	まぐろ刺身	5切くらい
間食	お菓子	チョコ クッキー ポテトチップス スポーツドリンク

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト

2009 小学生陸上競技交流大会優秀選手選抜研修会【食事日誌 3日目】

所 属: _____ 学 年: _____

氏 名: 悪い例 _____ 種 目: _____

↓日付を書いてください

10/20(火)	食べたもの(料理名)を書いてください↓	食べたものの目安量を書いてください↓
朝食	ドーナツ	プレーン1個 ココア1個
昼食	【給食】	
	くろパン	
	ミートボール	ミートボール(鶏肉)
	ゆで野菜	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー
	さつまいもシチュー	
	牛乳	
夕食	カレーライス	大皿2杯分
	ほうれん草の玉子とじ	もやし、ほうれん草、玉子
	みそ汁	なめこ、豆腐
間食		

●管理栄養士からのアドバイス

ご協力ありがとうございました。
(財)日本陸上競技連盟 食育プロジェクト