

ごちそうさま

第2号

令和4年5月31日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

今年も全校田植えの季節がやってきました！

宮農のビッグイベントである全校田植えが盛大に行われました。心配だった天候は、薄曇りでしたが時々日差しもあり、暑過ぎずさわやかな天候の中で行われました。1年生と新しく宮農に転勤して来た先生方は初体験の人も多いと思いますが、全校生徒が集まりひとつのことを成し遂げる一体感と、腰を曲げての作業の大変さ、泥の感触の気持ち良さなどが伝わるといいなあ～と思います。毎年、クラスごとに出来栄を競争しますが、所要時間、列の並びや苗の植え付け具合、田植え作業中の集中力や態度などが審査の対象になるといことです。昼の寮弁当は毎度おなじみ「特製のり弁」を用意。やっぱり農業高校はいいなあ～！

このさわやかな笑顔に、だまされそうです。(寮務部舎監配当係)



お茶目な機械科トリオ+担任も写り込んでいました！どこ？どれ？



私たち、農業ガールです。



整然と植える姿が清々しいのです。



まっすぐに植えられた！



農場部の重要人物！

◎日本人が育てているバナナをいただきました。

2年生の遠藤圭亮君の家から、田辺農園のバナナをたくさんいただきました。エクアドルで田辺さんという日本人が、森で自然に近い形のまま、土や水にこだわって育てているバナナだそうです。寮の朝食にみんなでいただきました。ごちそうさまでした。



おいし～♡
2本食べます。



いつだって真剣さ！

歯ごたえがなんか違うような…。

○スポーツと栄養

みなさん、毎日の食事を大切にしていますか。試合の時に力を発揮するためには、日頃の生活が大切に練習だけではなく食事でも大きなポイントとなります。スポーツをする人の食事**10のポイント**をシリーズで紹介しています。今回はポイント⑧です。

ポイント⑧ 主食、主菜、副菜をそろえよう

食事で大切なのは、さまざまな栄養素をバランス良くとることです。主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルの食事を心がけると、1食の栄養バランスが整いやすくなります。

●バランスのよい食事の基本



<p>① 主食 ごはん、パン、めん類など</p> <p>糖質が豊富で、エネルギーになる食べ物</p> <p>ごはん パスタ</p>	<p>② 主菜 肉、魚、卵、大豆製品</p> <p>たんぱく質が豊富で、筋肉や血になる食べ物</p> <p>焼き魚 ステーキ 野菜サラダ</p>	<p>③ 副菜 野菜、きのこ、芋、海藻類</p> <p>ビタミン・ミネラルが豊富で、体の調子を整える食べ物</p> <p>煮物</p>	<p>④ くだもの</p> <p>ビタミン・ミネラルが豊富で、体の調子を整える食べ物</p> <p>みかん りんご</p>	<p>⑤ 牛乳・乳製品</p> <p>カルシウムやたんぱく質などが豊富で、骨や歯を作る食べ物</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

簡単な方法としては「**定食スタイル**」の食事になると栄養バランスがよくなるよ。

●食材・調理法もバリエーション豊富に

栄養バランスのよい食事をするためには、食材の種類や調理法が偏らないようにすることも大切。食材はその種類によって、含まれる栄養素が異なります。たとえば、同じ肉でも肉の種類や部位によってとれる栄養素が違うのです。いろいろな食材を食べたほうが、たくさんの栄養素がとれて栄養バランスがよくなります。

<p>牛肉 もも 輸入肉</p> <p>たんぱく質… 20.0g 脂質… 6.7g 鉄… 2.5mg ビタミンB₁… 0.09mg</p> <p>鉄が多い</p>	<p>豚肉 もも</p> <p>たんぱく質… 21.5g 脂質… 6.0g 鉄… 0.7mg B₁… 0.94mg</p> <p>ビタミンB₁が多い</p>	<p>鶏肉 ささ身</p> <p>たんぱく質… 23.9g 脂質… 0.8g 鉄… 0.3mg B₁… 0.09mg</p> <p>低脂肪</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

※ 100g あたりの数値

同じ肉でも種類によって、含まれる栄養素や栄養素の量は違うよ。

