

ごちそうさま

第4号

令和元年10月18日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

今年も新米の季節が到来！

本校でも早場米「つきあかり」の刈り取りが行われ、わが自啓寮にも新米をおすそわけしてもらえることになり、さっそく昼食に炊飯しました。つやつやに光り輝き、もちもちの食感でした。香りはあっさりしていますが噛めばうまみが増してくる感じでした。



新米は、おかずがなくても食べられる本当に美味しい食べ物のひとつです。日本人に生まれて良かった！と思える瞬間でもあります。しかし、最近読んだ本に「精製された食品の常習性」について記述があり、「米は玄米で食べなさい」と薦めていました。精白した米は栄養がある部分を捨てているし、血糖値も上げるし、なにより常習性があるので肥満につながりやすいとありました。確かに玄米は身体に良いし、味も玄米の美味しさがあります。でも、新米のこの美味しさはやっぱりやめられない（すでに常習性が・・・）。寮の生徒に新米を食べさせたいと、特別に作物班の先生方が用意してくれました。ごちそうさまでした。

今日のお米は

早場米の「つきあかり」です。

宮農産の新米です。

お味はどうですか？



◎宮農産「秋の味覚」を堪能しました。

収穫の秋、新米のほかにも宮農産の美味しい食べ物がいろいろ届きました。果物は日本梨の代表的な品種「豊水」をいただきました。甘くてみずみずしく、最高でした。また、作物班の先生から寮生に食べさせたい！と枝豆も届きました。（こっちはタダです。）品種は「秘伝豆」で香りが良く甘みがあって美味しかったです。枝豆好きな生徒が多いことが判明しました。



日本梨の代表的な種類「幸水」と「豊水」の違いは？

どちらも甘い梨ですが、歯ごたえは幸水のほうがシャリ感がありみずみずしさは梨の中でも1番です。豊水は幸水に比べて柔らかく皮を剥いた時、果汁がしたり落ちるほどです。また、酸味があるのが豊水の特徴で濃厚な甘さと適度な酸味のバランスが良く、人気があるそうです。



◎食品化学科のトマトケチャップ作りを見学！

食品化学科の実習は給食管理と通じるところがあり、どんな作業をしているのか栄養士としては興味津々です。仮設校舎の時は窓からのぞいていましたが、念願かなって見学することが出来ました。学校給食とは違った専門的な機械・装置があり、ずーっと見ていられそうでした。使用されているトマトは加工用のトマトで「凜々子」という品種です。カゴメ(株)さんから苗を分けていただき、宮農で育てて収穫したものです。一旦冷凍保存しておいたトマトを裏ごしし、大釜で煮詰めますが、途中で何度も丁寧にアクを取っていました。トマトの甘酸っぱい香りが部屋中に満ちていました。砂糖を加え糖度を調整し、香辛料と塩で味を調えます。出来上がったケチャップはキッチリ計量し、丁寧に瓶詰めされていました。



身支度は完璧に！

髪の毛が一切出ないようにすっぽりかぶるタイプの帽子を使用しています。食品製造工場や給食センターでもこのタイプが主流です。誰がだれだかわからなくなりますが、鈴木先生と菊池先生です。



リリコです。



1瓶ずつ慎重に詰めます。

加熱殺菌して完成！
トマトの旨みを感じられる優しい味です。



◎スポーツと食事

秋晴れのさわやかな季節です。運動するにも最適な季節ですね。食事、睡眠、トレーニングのバランスを取り、規則正しい生活を心がけましょう。

アスリートの食事



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④牛乳・乳製品
- ⑤果物

※①～⑤をそろえて食事します。品数(分量)は運動量に合わせて調整します。

運動と食事Q&A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



