

ごちそうさま

第3号

令和3年 7月16日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

寮前の花壇に野菜が育ってます！

自啓寮の玄関前にコンクリートの花壇があるのですが、今年やっと土が入り、本格的に花や野菜を植えています。仮設の時に、農大から借りていた畑の土をいただけることになり、肥料分がたっぷり含まれたすばらしい土が届きました。さすが農業高校！という土です。さっそく、草花部門の山家先生からビオラの苗をわけていただき植えました。赤、紫、黄色、オレンジ色など色分けされてとてもきれいです。水やりは委員会活動を中心に、手の空いている生徒が進んでお世話してくれています。なんて美しい～（花も生徒も）。夢のような景色です。栄養士の私としては、野菜（食べられるもの）をぜひ育てたい、寮の食事に使用したいと思い、今年はじゃがいもが高かったのでじゃがいもの苗をお願いしました。10株植えましたが、何個収穫できるか今から楽しみです。品種はきたあかりと男爵。他にも、阿部舎監長や大友先生が苗を運んで植えてくださり、なす・ピーマン・ミニトマト・きゅうり・オクラ・すいか・キャベツ・ねぎ・ブロッコリー・パプリカ・山芋などなど・・・寮の食卓も賑わいそうです。

先日、サニーレタスを収穫して夕食にいただきました。

大友寮務部農場長が品質管理に燃えています！
土がいいから育ちもすごくいい。
青々と、わさわさと成長しています。

わたしたち、採ったど～！

柔らかく、やさしい味のサニーレタスでした。



「なにに、
サラダのレ
タスは寮の
花壇のや
っ？



ピーマンをもいでいる
舎監長の手！

野菜大好き！
かわいい！

今日のサニーレタス
は寮の花壇でとれた
ことを伝えています。



今日のメニューの説明を見るところです。ちなみに、今日は肉味噌担々麺です。

○スポーツと栄養

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ます。今回はポイント③です。

ポイント③たんぱく質を毎食欠かさずに

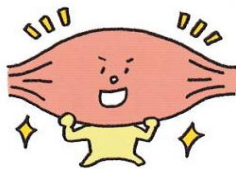
たんぱく質は、筋肉はもちろん、骨や血液などの材料になる重要な栄養素です。体は常に新陳代謝をくりかえしているの、毎食、かならずたんぱく質を摂取するようにしましょう。



●たんぱく質を毎食、補給すべき理由

筋肉の場合

筋肉を構成するたんぱく質



たんぱく質は体の材料になるたいせつな栄養素です。体内では、体のさまざまな組織がつねに新しく作りかえられています。そのとき、材料として必要なのが、食事で摂取したたんぱく質です。そのたんぱく質のおかげで、筋肉を大きくしたり、機能を維持したりすることができるのです。

くり返す

成長させる
機能を維持する

古いものがこわされる(分解)

新しく作り直す(合成)

食べ物からとったたんぱく質が使われる

特に、運動後や成長期は、たんぱく質の分解・合成が促進されるので、こまめなたんぱく質の補給が必要!



たんぱく質を充分摂取していないと、分解だけが進み、合成できないので、筋肉がやせてしまうよ!