

# ごちそうさま

第1号

令和3年 4月28日

宮城県農業高等学校

自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

## 入学・進級おめでとうございます

新型コロナウイルスにより新しい生活様式が定着しつつある今日この頃ですが、しばらくはこの状態続くのだろうと予想されます。寮生への食事提供もコロナ対応の形式のまま始まりました。以前はご飯と味噌汁は自分で好きな分量を盛り付けていましたが、今は調理員さんに分量の希望を示して配食してもらい、すべてカウンターから受け取っています。そして座席はみんな前を向いて黙食に努めています。

調理業務は委託していますが、献立は2名の栄養士が作成し、発注業務も行います。みなさんから集金した食費は全て材料費にあてられます。そのほかに食事を作るためにかかる光熱水費、調理員さんの委託費などは県から支出されています。なので寮の食事は、**寮で生活し自啓の精神を培う高校生**のために特別に用意された食事と言えます。健康な体作りのために必要な栄養が摂れるように献立を考え、美味しくなるように調理員さんが心を込めて作りますので、残さず食べてほしいと思います。

学校給食は昼の1食ですが、寮の食事は朝・昼・夕の3食すべてが管理されたものになるので、規則正しくきちんと食べれば生活リズムが整い、頭も体もしっかり動いて充実した高校生活になること間違いなし！です。**食事を大切に考えて過ごしてほしいと思います。**

## ◎2月に実施した「ひとり鍋会」のようす

令和2年度の最後の夕食は、冬期研修会の打ち上げを兼ねて鍋会を実施しました。例年はみんなで鍋会を行っていましたが、今回はコロナ対応のため「ひとり鍋会」を実施してみました。ひとり鍋なんてさびしい！と思いましたが、それぞれ自分のペースで静かに煮て食べてそれなりに楽しんで様子でした。将来、自炊する時のために役だったのでは？



鍋の種類
①キムチ鍋
②ミルフィーユ鍋
③モツ鍋
④トマト鍋
⑤ごま豆乳鍋
⑥寄せ鍋

※この中から一つ選ぶ

### ★ほかのメニュー

- ・おにぎり
- ・シメのうどん又はラーメン
- ・唐揚げ
- ・焼き鳥
- ・カルビ
- ・雪見だいふく

**カセットコンロを一人一台用意**して宴会場のようでした。舎監長が窓の換気をしっかり行っていました。カセットコンロをこんなに並べて問題無かったか、直前になって気になりましたが・・・。非常災害時にも役立つでしょう。



ね-----♡



笑顔です！

## ◎寮弁もスタート，入学お祝い献立も実施

昼のお弁当を詰める作業は，手間と時間がかかります。おかずを4カ所に詰めるのですが，予定した分量が合わないこともあり詰める場所を変更することもあります。彩りよく完成すると「今日も美味しそうに出来たね！」と調理員さんと喜んでます。お弁当には料理といっしょに愛情もたっぷり詰めていますよ。



だて正夢を炊きました。

〈入学お祝い献立〉 ご飯（宮農産だて正夢），エビフライ 筑前煮，おひたし，なめこ汁，プリン（宮農いちご添え）  
4月12日の夕食に実施

## ◎スポーツと栄養

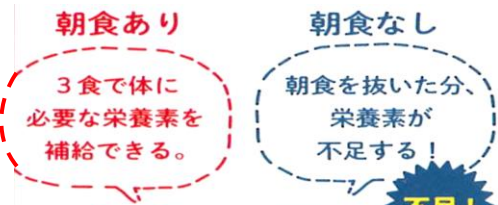
みなさん，毎日の食事を大切にしていますか。試合の時に力を発揮するためには，日頃の生活が大切に練習だけではなく食事でも大きなポイントとなります。食べることも練習の一つと考え「今より強い心と体」を作るために，あなたの食事や栄養に関する知識を徹底的に見直してみましょう。スポーツをする人の食事10のポイントシリーズで紹介します。

### ポイント① 1日3食が食事の基本！

食事を抜くと，エネルギーや栄養素が不足してスポーツのパフォーマンスも低下します。毎日，朝・昼・晩と3食食べる習慣を身につけましょう。

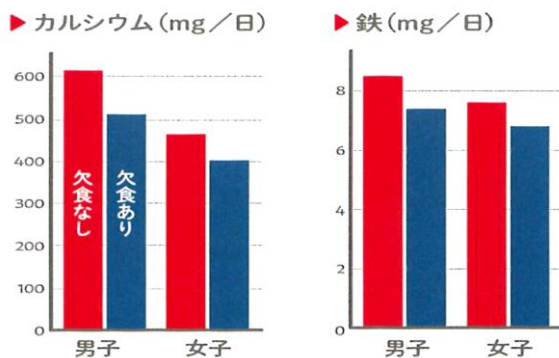


### ●朝食を抜くと栄養素が不足する



人が健康に生活するために必要な栄養素は数十種類。これらの栄養素を毎日，食事で補給する必要があります。食べる量が少なければ，当然，摂取できる栄養素も減少します。たとえば朝食を抜いて1日2食にすると十分な食事量がとれず，体に必要な多くの栄養素も不足しがちになります。

特に注意が必要なのは、カルシウム・鉄



(女子栄養大学の調査結果より)

食事の回数が減ると，摂取できる栄養素の量も減るんだよ。



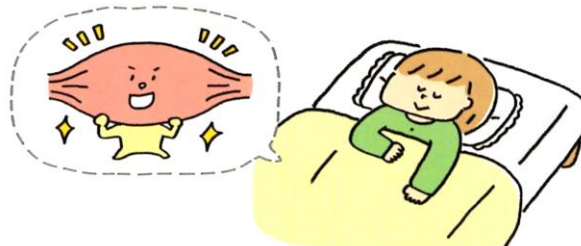
### ●夕食を抜くと筋肉が落ちる

筋肉は筋繊維という細い繊維が束になってできていて，トレーニングなどで負荷をかけるとその一部が破壊されます。それが修復されると，以前より筋繊維が太くなるため，筋肉が大きくなります。修復に必要なのが，筋肉の材料やエネルギー源になる栄養素をとることと，筋肉を休ませることです。

### 筋肉が大きくなるプロセス



特に効率よく筋肉が修復されるのは，睡眠中だよ。



特に睡眠中は「成長ホルモン」の分泌が増えるので，筋肉が修復されやすく，筋肉が付きやすい。

ただし，夕食を抜くと，栄養不足で筋肉が修復されず，筋肉がやせる。

