

ごちそうさま

第3号

令和4年7月7日

宮城県農業高等学校

自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

今年も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り、花壇なので花を植えるのが本来の姿ですが、昨年に引き続き野菜を植えています。少しでも食費の足しにしようという魂胆です。今年はさまざまな食品の値上がりが予想され、このままではおかずが貧しいものになりそうで今から心配です。そんな中、期待の玉ねぎがすくすくと成長し、収穫時期を迎えました。寮務部農場長の大友先生と生徒たちが率先して収穫作業を進めました。土から引き抜いた後に、緑の葉っぱを落として紐でくくり、保存用にぶら下げられるように作りました。洗濯物干し場に干してあります。保存の玉ねぎがあるということはいずれにしろうれしい限りです。寮の夕食にもさっそく使用しましたが、私も1個頂いて帰り、家で味見をしました。新玉ねぎといえばスライスしたものに鰹節をのせて、醤油をかけて食べるのが一番です。新玉ねぎらしい甘みと香りでベリーグッド！でした。

そのほか、レタスが食べ頃になり、サラダにいただきました。枝豆、とうもろこしも順調に生育中です。じゃがいもは葉っぱが少し黄色になったところがあり心配です。この異常な天候がどのように影響するのかわかりませんが、寮の夕食にみんなで食べることが出来るように祈りたいと思います。

また、6月中の寮の食事に使用した「きゅうり」と「玉ねぎ」は宮農農場産で賄えました。農場の先生方に感謝です。



生活科のきゅうりも時々いただきました。調理員さんの「おまかせ漬け」で味わいました。



花壇のレタスも食べました。



玉ねぎ、たくさん採れました～！約150個ほどありました。食費が助かる～(^0^)

寮生と義務入寮中の1組さんもお手伝いしてくれました。緑の部分もおいしそうに見えましたがそこは食べられなかったです。お手伝いありがとうございます。



♡たまねぎ

今日の玉ねぎは寮の花壇でとれたことを伝えています。

美味しいです！



和風ツナスパ、きざみ海苔がポイント



今日のメニューの説明を見ているところ。ちなみに、今日はツナスパゲティ。

○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⑨です。

ポイント⑨

おやつでなく「補食」を活用

一日3食でとりきれない栄養素は、おやつではなく、食事と食事の間にとる「補食」で補います。糖質やたんぱく質を中心にビタミンやミネラルも補給できる食品を選びましょう。



ふたりはそういうけど、一日3食が基本でしょ?

そうだけど、スポーツをする人、特に成長期の人は、より多くのエネルギーや栄養素が必要だから、食事だけではとりきれないこともあるんだ。

一日に必要なエネルギー

生きるのに必要な分 + 日常生活に必要な分 + スポーツに必要な分 + 成長に必要な分

そういう場合は、3食+αが必要だよ!

ツナのおにぎりや肉まん、ハムサンドなどは糖質とたんぱく質がいっしょにとれるのでおすすめ。

●補食になにを食べたらいいの?

補食のポイント!

- ▶ **エネルギー源となる糖質の多いものをとる。**
すばやくエネルギーに変わる糖質は、運動選手の補食には必要不可欠!
- ▶ **たんぱく質もプラスして筋肉の修復を促進。**
トレーニング後は、筋肉の分解・合成が進むので、筋肉の維持・増加のためにたんぱく源の補給を。
- ▶ **食事ではとりきれないビタミン・ミネラルを補給。**
エネルギーの生成や体作りを助けるビタミン・ミネラルを補食で補いましょう。
- ▶ **練習と夕食に支障をきたさない量に!**
練習前や夕食前に食べすぎると、思うように体が動かなかったり、夕食が食べられなくなったりするので注意。

たとえば、こんなものを補食に

- **糖質の補給に**
おにぎり、パン、バナナ、大福
- **たんぱく質の補給に**
納豆、ゆで卵、サラダチキン、ツナ
- **ビタミン・ミネラルの補給に**
くだもの、牛乳・乳製品、果汁100%ジュース

●補食のタイミング

補食はタイミングがとても重要。日中、練習の前後にとるのが基本です。



寮生は部活後、寮に帰りすぐ夕食を食べれば30~40分後になるね!

