

ごちそうさま

第1号

令和4年 4月18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

春だー♡

新型コロナウイルスによる新しい生活様式が普通のことになりつつある今日この頃ですが、自啓寮にも確実に春が来て、また新しい1年生が入寮しました。寮の食事もありましたが、コロナ以前のように、ご飯と味噌汁は自分で好きな分量を盛り付けるスタイルは、当分出来なさそうです。もしかして永久に出来ないのかも？ 向き合って楽しく談話しながらの食事、もう出来ないのかも？ と変わりゆく世界を不安に感じ、人類が滅亡しないことを願いながら、とりあえず寮生のために美味しいごはんを作ることを今年も頑張ろうと決意したところです。春はリセット出来る季節です。みなさんも新たな目標を！

寮の食事は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っています。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。

◎R3年度に実施した寮の食事を紹介します

休校になったり、学年閉鎖などがあり実施出来なかったまぼろしの献立もあります。急遽行った歓送会では、3年生から希望のあった「おにしろす丼」を食べることが出来て良かったです。「ひとり鍋会」も中止となり、3種類の中から2つ選ぶお好み鍋会に変更しました。



おにしろす丼 根強い人気の一品
しらすの佃煮、高菜漬け、アボカド、チーズなど微妙なバランス。



お好み鍋会 キムチ鍋・モツ鍋・ごま豆乳から2つ選ぶ。



手作り蒸しパン 甘さが絶妙なもちりふかふか蒸しパン

◎防災食乾パン献立を実施

昨年、農業高校生活科3年生の皆さんが、備蓄用の乾パンを美味しく食べるために工夫して考案したメニューです。自啓寮で備蓄していた乾パンが、ちょうど買い換え時ということで寮の食事でも作ってみんなで試食しました。在庫している調味料と「きなこ」があったので、「ふりふり乾パン」を作りました。乾パンと調味料を袋に入れて振って味付けしたものです。味は青のり+ごま油+塩、マヨネーズ+カレー粉+粉チーズ、ハチミツ+きなこの3種類。一番人気はきなこハチミツでした。

3種類をアルミカップに盛り合わせました。



わかめスープにも1個浮かべました。



◎スポーツと栄養

昨年に引き続き、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⑦レバーは鉄の供給源

レバーに豊富に含まれる鉄は貧血予防に役立ちます。スポーツのパフォーマンスを低下させる貧血を防ぐため、レバーを食べる機会を増やしましょう。

アスリートが貧血になると……



- 練習についていけない。
- 疲れがとれない。
- 集中力・判断力が低下して、ミスが増える。
- やる気が起きない。
- 記録が落ちる。
- その他の症状…顔色が悪い、頭痛、めまい、耳鳴り、手足の冷え、不眠など

さらに、レバーにはたんぱく質やビタミンB6・B12、葉酸なども含まれていておすすめです！



最近、ばてやすいしめまいがするな。

ちゃんとごはんも食べてるのに……。

もしか……。

キミに足りないのはコレだ！

鉄たっぷりレバー!!

スポーツ選手が疲れやすく、思うように練習できないときは、鉄不足による貧血が疑われるぞ。

貧血は、血液中の赤血球の中にあるヘモグロビンが不足した状態のこと。

ちなみに、血液が赤いのは、ヘモグロビンが赤いからだよ。

貧血ってよく聞くけど、どういうことなの？

ヘモグロビンは酸素を運ぶ働きをしているから、不足すると体が酸欠状態になる。だから疲れやすくなってしまうんだ。

じゃあ、鉄が不足すると貧血になるのはどうして？

正常

ヘモグロビン

貧血

鉄はヘモグロビンの材料になるからだ。

だから鉄の豊富なレバーを食べよう！

Fe

Fe

スポーツをする人は特に貧血になりやすいので注意！運動すると大量の汗とともに鉄が失われやすいんだ。

鉄を意識して補給しなくちゃね。

●貧血予防にレバーがおすすめの理由

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。この2つの違いは吸収率。ヘム鉄のほうが、非ヘム鉄よりも体に吸収されやすいのです。ヘム鉄が多く含まれているのは、肉や魚などの動物性食品です。中でもレバー（豚レバー）は100gで13mgもの鉄が含まれていて、効率よく鉄を補給できます。

ヘム鉄

非ヘム鉄

吸収率 10~20%

吸収率 2~5%