

ごちそうさま

第2号

令和3年 6月10日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

2年ぶりの全校田植え、やっぱり感動です。

今年も宮農のビッグイベントである全校田植えが、奇跡的な晴天の中で行われました。2年ぶりということで1・2年生は初体験です。どうなることかと心配しましたが農場の先生方を中心に事前準備がしっかりされていたので、どのクラスも順調に植え進めていました。また、今年は「黙植」のため、かけ声もダメで…。しかし、先生方は工夫を凝らして生徒を鼓舞し、一致団結して植えていました。早さだけではなく、列の並びや苗が寝たりしないですっかり植え付けられたかなども審査の対象になるようです。昼の寮弁当は「特製のり弁」を用意。やっぱり農業高校はいいなあ～！



今年はだて正夢を植えました

○田んぼの広さ
1反(いったん)=300坪
=約10a(アール)
=1000㎡

ちなみに、昔は成人1人あたり1日に平均約1坪(3.3㎡)からとれる米の量を食べていたそうです。※計算すると800gほどで、約5合になります。

1a(アール)=100㎡
100a(アール)=10000㎡=1ha(ヘクタール)



うまそー。

今日の寮弁は「唐揚げのり弁当」

ハセモモだよ。



田んぼの畦で足洗い！
農業高校ならではの？

阿部舎監長の背中にはギャルの手形が…。

ぼくらのなまえは？
リオとナオです。



峯岸校長先生とラスボス赤井澤先生

「校長先生、私が持ちましょう！」

「いやいや私が持ちますよ」

「いえいえ私が…。」美しきゆずり合いの精神♡



◎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、日頃の生活が大切で練習だけではなく食事も大きなポイントとなります。

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②です。

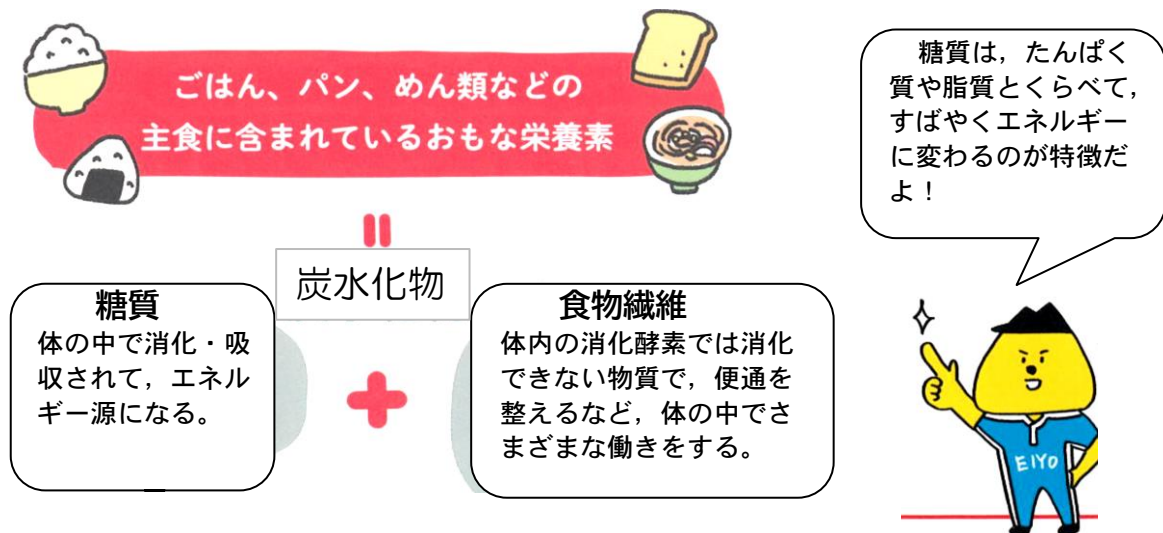
ポイント②主食で糖質をしっかりと

糖質は脳や筋肉を動かすエネルギー源です。不足した状態で運動すると、筋肉が分解されてしまいます。また、運動後、疲労を回復するためにも糖質が必要です。

今回は主食の糖質についてお話します。やせるためにごはんとか糖質を抜くダイエットなど、安易な糖質制限はキケンな場合があります。

●「糖質＝炭水化物」ではない

ごはんやパン、めん類などの主食に含まれる糖質は、体を動かすエネルギーのもとになる栄養素の一つです。主食に含まれるおもな栄養素として「炭水化物」という言葉も聞いたことがあると思います。じつは、糖質は炭水化物に含まれます。炭水化物は糖質と食物繊維で構成されているのです。



●糖質は筋肉や脳のエネルギー源

筋肉のおもなエネルギー源は糖質。食べ物から取り入れた糖質は分解・吸収され、血液に乗って全身に運ばれます。筋肉はそれを取り込み、グリコーゲンという物質に変えて蓄えます。運動時には、グリコーゲンがすばやく分解され筋肉を動かすために使われるのです。

糖質が不足すると……

- エネルギー不足になって、疲れやすくなったり、運動能力が低下したりする。
- 脳の働きが低下して、集中力や判断力が落ちる。
- 筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとするため、筋肉量の減少につながる。



糖質不足を防ぐには、
毎食、糖質を補給する
ことがたいせつ！

