

明日への食育～食育通信～は、生徒の健康のみならず、保護者の皆さんの健康の増進も視野に入れ、作成に努めてまいります。「食べることは、生きること」をテーマに、学校活動での「食育活動報告」や、「新しい食育」の情報発信も行います。今回は「スポーツ栄養学」「食品ロス」のご紹介。ご家庭でも実践できる内容となっておりますのでよろしくお願ひ致します。

研修報告

いばらき国体を前に、

スポーツ×食から考える健康づくり

「糖質カットダイエットが流行っていますが、スポーツ選手にとって、糖質は要です」

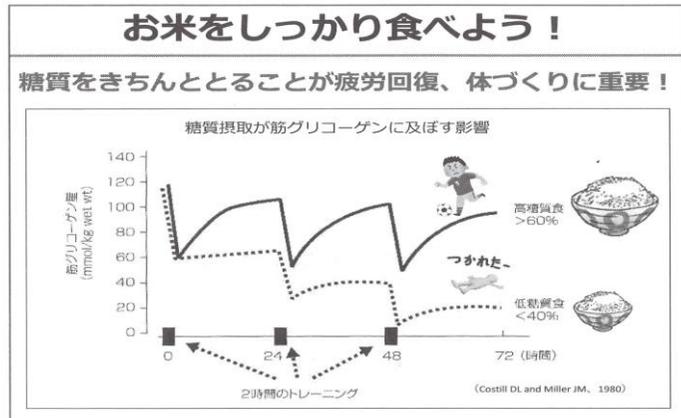


来年は東京オリンピックピクチャーがありますが、翔洋学園の本校があります「茨城県」では今年「いばらき国体」があります。そのためスポーツ選手への食のサポートも県を挙げて行われており、一月に行われた「いばらき食育推進大会（県民文化センター）」では、スポーツ選手の食事についてのパネルディスカッションや特別講演がありました。今回の「明日への食育」では、その中からスポーツ栄養学の一部をご紹介します。

茨城県立県民文化センター

「お米をしっかり食べよう」（資料）

トレーニング時に体内でエネルギーとして使われるのが炭水化物（糖質）です。スポーツ選手の中にもダイエットに夢中になる者もありますが、糖質が必要量摂取できていないと、疲労回復が追い付かず、トレーニングをすればするほど体がつくられるどころか疲労がたまる原因になることも。糖質摂取が筋グリコーゲンに及ぼす影響は下記の図の通りです。糖質はきちんととることが大事です。（管理栄養士・健康運動指導士 花谷 遊雲子先生の講演のまとめ）



翔洋学園には様々なスポーツ選手がありますが、今回の内容はスポーツ選手のみならず、スポーツに特に関わっていないひとにおいても、学ぶべきことが多い内容でした。そこで、知って損はないものをいくつか挙げてみました。より詳しい内容が知りたい方は、各学習センターまたは会津学習センターまでお問い合わせください。PDF化した資料を用意してあります。お問い合わせ先（会津学習センターメール：aizu@shoyo.ac.jp）

食育時事問題

●食品ロス削減法案、成立へ

恵方巻きの大量廃棄が問題になり、大きくニュースでも取り上げられるようになった「食品ロス」問題ですが、教育界ではかなり早い段階からこの問題について注目し、取組み・改善されてきました。それは小・中学校における「学校給食」での廃棄率を下げる工夫です。昨今、食育ブームもあり、学校教育に食×農業×家庭が連携し、食材の作り手の努力や今後おこりうるであろう未来の食糧危機について考える時間をもたれてきました。食品ロスの問題は、業者だけの問題ではなく、私たち一人一人が普段の生活から考えていかなければならない問題です。翔洋学園においても各学習センターで調理実習を行い、その中で「廃棄」について学ばせております。さらには、平成30年度に「つくりょう料理コンテスト」に初めて2名の生徒が応募しました。入賞には至りませんでしたが、今後食への関心が高まれば、食への創造性は増すことができるものと考えております。ご家庭におかれましても、食材を購入する段階からの「食への創造性」を広げていただければと思います。

※食品ロスとは：まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。（消費者庁より）

●「明日力」夢に繋がる、体験学習！

様々な体験学習が繰り広げられる中で、時に大きな出逢いに発展することがあります。下館学習センター恒例行事である「手作りソーセージ体験」では、豚肉やスパイスだけでなく生の羊の腸など普段は見えない材料を素手で触れることで、温度管理や衛生管理、生命の尊さも学ぶことができます。そしてこの度、生徒が同職種の会社に就職が決まりました。見て・聞いて・体験して将来が決まれば、言うことなしですね。これからも、美味しさだけでなく、様々なことを目指した食品作りを心掛けていただければと思います。翔洋で培った「明日力」を発揮して頑張れ！



手作りソーセージ体験の様子