

給食の残食で1番多いものはなんでしょう？それは、みなさんが活動するためのエネルギーとなる主食”お米”です。ふりかけがある時や味付きごはんの時、カレーライスやハヤシライス等の時はあまり多くありませんが、おかずと白いごはんの時はかなりの量のお米が給食センターに戻ってきます。



### \*エネルギー（ごはん）をとらないと\*

エネルギーが不足した状態が続くと、体は「次はいつエネルギーを蓄えられるかわからないから、これ以上エネルギーを使わないようにしよう！」とセーブモードに入ります。そうすると、代謝が落ちてしまい、やせにくく太りやすい体質になってしまいます。また、体に蓄えられているエネルギーが全て使われてしまうと、活動するためのエネルギーをどうにか集めようとして、筋肉が破壊されてしまいます。筋肉中にあるたんぱく質をエネルギーに変えているからです。

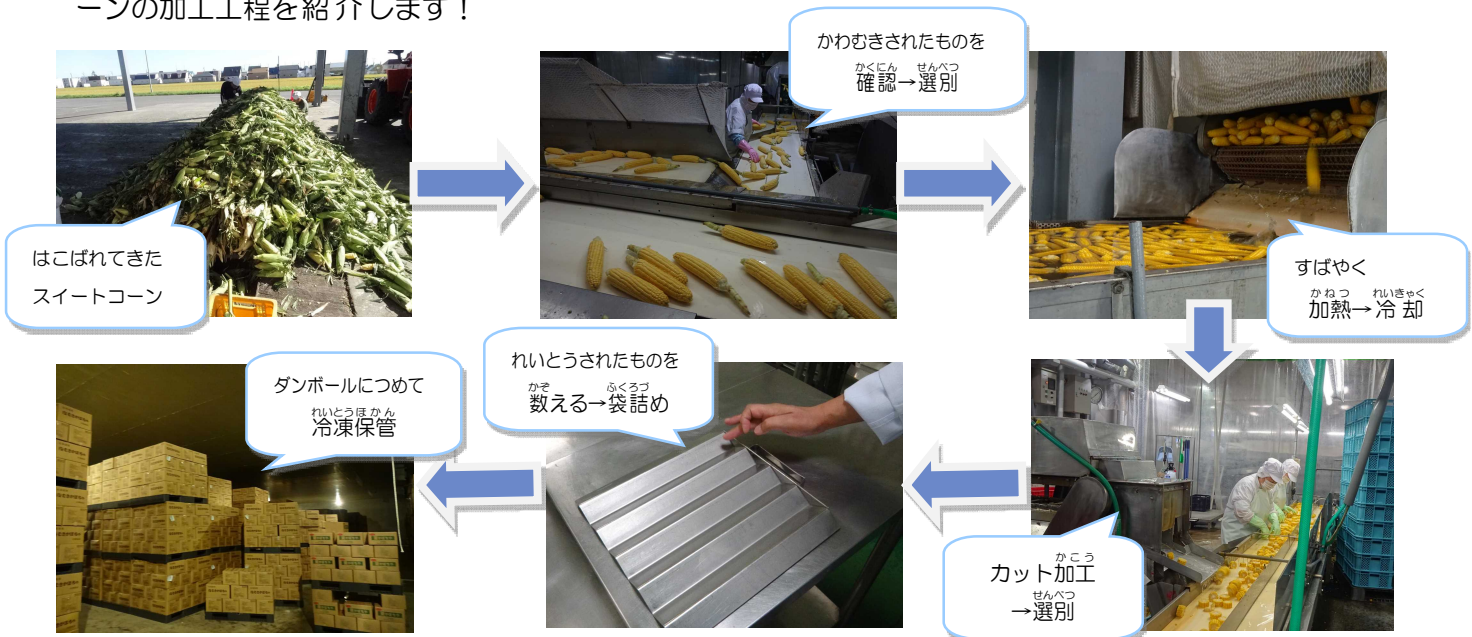
成長期は人生で一番エネルギーを必要とする時期です。部活や習い事をしていてやせたい、筋肉をつけたい場合でも、ごはんを食べないのは逆効果。「アスリートといえばたんぱく質」と思われがちですが、大人とは体のつくりが違います。しっかりとごはんを食べるようにしましょう。



## せいさんしゃしょうかい 生産者紹介コーナー

〜 給食を支える 樋口醸造店 〜

給食で使用しているコーンやかぼちゃを加工してくださっている業者さんです。今回はスイートコーンの加工工程を紹介します！



最大で1日40tものスイートコーンを加工しています。機械だけではなく人の手加わること多いため、少ない人数での作業は大変ですが、異物混入や数量の入れ間違いがないように工夫されています。農家の方が作ってくれたスイートコーンの品質を落とさないよう、素早く加工されています。