

# ごちそうさま

第5号

令和3年 1月19日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 新年がスタートしました

新型コロナウイルスの影響でいろいろなことが今までとは違う新年の始まりとなりましたが、食に関してはいつも通り、お正月の料理を食べてお正月気分になれたのではないのでしょうか？お正月といえば餅ですね。お雑煮、食べましたか？ 農業高校では年末に農場部の先生方を中心に餅つきが行われました。つきたての餅は格別で、今年もまた食べることが出来た幸せを噛みしめながらいただきました。料理店などではおせち料理が例年の〇〇倍になるほど注文があった、とニュースで放送されていました。店主も寝る暇がなかったとか…。いつもは海外に出かけたり、外食していた人々が今年は家でおせちを食べたのだ！と思いました。おせち料理は縁起のよい食材や語呂合わせで作られています。そういった昔ながらの伝統がまだ続いていることを感じて良かったと安堵しつつも、自分で料理する人は減っているのだらうなとも思いました。私も、雑煮と栗きんとんしか作ってないし（ホホホ…）。それでも、お正月の「おせち料理」という食文化がいつまでも伝えられてほしいな～と願う今日この頃です。



## ◎おせちクイズ

「おせち料理」はたくさん色とりどりの料理が重箱に詰められています。それぞれの料理には、家族みんなが健康で明るい1年が送れますようにという願いが込められています。どんな願いが込められているか、線で結んでみよう！

漢字では「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味です。豊かな富を得られるようにとの願いが込められています。

「五万米（ごまめ）」ともいいます。たくさんの作物が収穫できるようにとの願いが込められています。

材料の食べ物の名前を「喜ぶ」にかけて、喜びのあふれる楽しい1年にしようという願いが込められています。

外で元気に活動して黒く日焼けするくらい健康に、そして、まめに働けるようにとの願いが込められています。

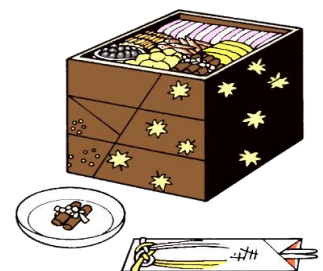
卵を大きく巻く料理です。巻物は昔の書物。たくさん勉強ができて立派な人になれるようにとの願いが込められています。

たくさんの卵があるので、「子どもがたくさん生まれますように」という願いが込められています。



## おせち料理

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日（せちにち）」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。節日は、1月1日のほかに、3月3日（ひなまつり）、5月5日（単語の節句）、7月7日（たなばた）などがあります。1月1日のおせち料理はお正月の間は料理をせず、家族みんな楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



# ○食品化学科の生徒が作成した献立を実施しました！

昨年、2-5食品化学科の選択科目「食べものの科学」の生徒のみなさんに、自啓寮の食事を考えてもらいました。グループごとにプレゼンテーションを行い、栄養価が基準に近く、調理方法や高校生に適しているかななどを考慮して、2グループの献立を採用し実施しました。1グループは、予定した日が午後休校になってしまい、朝食と昼食のみで夕食は幻の献立になってしまいました。もう1つのグループは1日3食分を実施することが出来ました。2グループとも昼の弁当の味を見てもらいました。



## グループ①

テーマ「成長期手助け至上主義」  
崩壊しつつある日本型食生活を意識して、白米を中心に献立を作成。白米の偉大さを語ってくれました。

### 朝食

ご飯  
ハムエッグ  
小松菜の煮浸し  
納豆  
みそ汁  
牛乳



納豆！

### 昼弁当

ご飯  
タラフライタルタルソース  
付け合わせの野菜  
チリコンカン  
浅漬け  
みかん



納豆は食物繊維が多かった！

### 夕食(未実施)

ご飯  
鶏のからあげ  
ひじきの煮物  
ハマグリの潮汁  
りんご

ハマグリは予算的に無理なのであさり汁に変更。  
ひじきやハマグリ・あさは鉄分が多く含まれます。

## グループ②

テーマ「うちの献立」  
カルシウム・鉄分・食物繊維の摂取量にこだわって考えました。基準に近い食物繊維が摂れる献立でした。

### 朝食

白ご飯  
納豆  
ほうれん草のごまあえ  
かぼちゃの煮物  
さつまい



### 昼弁当

ご飯  
ハンバーグケチャップソース  
ポテトサラダ  
グリーンピースのフランス煮  
フルーツ



グリーンピースのフランス煮は食物繊維が相当とれるので栄養士もびっくり！

### 夕食

さつまいもご飯(ごま塩)  
白身魚のホイル蒸し  
小松菜の煮浸し  
豚汁  
りんご

さつまいも、小松菜など野菜で食物繊維やカルシウムアップじゃ！



高校生が摂取しにくい、**カルシウム・鉄分・食物繊維**にポイントをおいて献立しましたが、どのグループも基準どおり献立することの難しさを感じていた様子でした。



