

ごちそうさま

第4号
令和2年11月9日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

お月見献立実施しました

毎年、十五夜の夕食にお月見献立を実施しています。栗ご飯とさんまの塩焼きを考えましたが、今年はさんまが不良で、生さんまはとんでもない高値のため冷凍さんまを使い、オープンで焼きました。ほかには、豚汁・宮農産の枝豆（秘伝まめ）・月見だんごで、十五夜らしい献立でした。十五夜に必需品のススキは寄宿舍指導員の美和子先生が野山を駆けまわって摘んで来てくれました。ススキだけではなく、猫じゃらしやピンクのかわいい花のイヌタデ、黄色い小花などを「才能あり」のセンスでフラワーベースに飾ってくれました。

お供え用に市販の月見まんじゅうを飾りましたが、翌朝、食堂のまんじゅうを見たら、なんとティッシュを丸めた物にすり替わっているではないですか！えー！1つだけウサギの顔がついた一口サイズのかわいらしいまんじゅうで、あとで食べようと楽しみにしていたのですが、やられました。



○十五夜の献立を紹介します

○月見だんご2種盛
(ごまとみたらし)

○栗ごはん(ごま塩)

「毎度！」
枝豆を納品に来た
愛斗くんです。



秘伝まめ！



○宮農産の秘伝枝豆
○秋の味覚さんま
○豚汁



月見まんじゅうはティッシュを丸めたものにすり替えられ……。

お供えの月見まんじゅうケースを破り、大胆にも食べているところ（証拠写真）



健康情報②

ちよつとずつ塩eco(エコ) あと3g

平成28年県民健康栄養調査結果によると、宮城県の男性の食塩摂取量は11.5g、女性は9.5gでした。目標値と比較すると、男性は9.0gに対して2.5g多く、女性は8.0gに対して1.0g多いことがわかりました。

2020年版日本人の食事摂取基準ではさらに目標値が低くなり、男性7.5g、女性6.5gとなっています。さらにあと1.5g、あわせて4.5gエコしないとだめということ。食塩の摂り過ぎは、血圧を上げ、循環器疾患のリスクを高める要因になります。ドレッシングや醤油などの調味料は控えめに、素材や料理の味を楽しみましょう。

調味料の塩分

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 塩 大さじ1 塩分15.0 | 薄口醤油 大さじ1 塩分2.8g | 濃口醤油 大さじ1 塩分2.4g | めんつゆ(ストレート) 大さじ1 塩分0.5g | ウスターソース 大さじ1 塩分1.3g | トマトケチャップ 大さじ1 塩分0.6g | ポン酢 大さじ1 塩分1.4g | 和風ドレッシング 大さじ1 塩分1.1g |
|---------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|

◎宮農産の食材を使っています！

生徒が寮に販売に来ます。
(買わざるを得ない(^_^;)状況?)

収穫の秋、宮農の畑でも様々な農作物の収穫が始まっています。それぞれの担当ごとに、生徒が実習で育てた作物を販売するために自啓寮にやってきます。「私たちが育てました、買って下さい。」といわれると、買わないわけにいかないですね。「じゃあ、寮のごはんに使おうか？」と全部買い占める大人買いです。寮に持って行けば全部買ってもらえて、楽しいと思われていないか心配していますが…。しかし、新鮮で安くて美味しいので絶対に買いたいし、寮生に食べさせたいのです。



<チンゲン菜>

ごま味噌坦々麺のトッピングに使用



鮮度抜群！

- ・ごま味噌坦々麺
- ・ギョウザ
- ・ポン酢あえ
- ・梅じゃこご飯



<大きなにんじん>



にんじん
買って！

<わさび菜>

サラダの付け合わせに使用



- ・山菜うどん
- ・ブロッコリーサラダ
- ・焼きりんご
- ・油揚げご飯

寮長
です！

ピリッと辛い
わさび菜です。

<ほうれん草>



「ほうれん草は
いかがですか？」
美しい生活科の3年生たち

◎蔵王の梨をいただきました



仲野先輩！
甘いです！



みずみずしくて
美味しいです！



2年生の仲野貴晶君の家から、貴晶くんの家で生産している蔵王町産の梨をいただきました。いつも元気いっぱい貴晶ママが、わざわざ自啓寮まで運んで届けてくれました。あんまり大きいので一晩食堂に飾って見てもらい、次の日の夕食にみんなでいただきました。大きくて、ずっしり重いりっぱな梨でした。味は甘くて水分もたっぷり含まれていて、とても美味しかったです！まさに旬の味でした。仲野家のみなさん、ごちそうさまでした。