

# ごちそうさま

第2号

令和 2年 7月31日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 新しい生活様式で、がんばっています。

コロナウイルス感染拡大防止のため寮閉鎖の後、始まった自啓寮の生活は新しい生活様式に変わりました。一番大きな違いは1人または2人部屋になったことでしょうか？プライベートな空間が保たれることでリラックスしている生徒と、逆に「さみしい！」と訴える生徒もいるようです。お風呂の使い方、食事の仕方など3つの密を避けるように工夫して生活しています。食事の配膳は、調理員さんが全てを行うので作業は増えてしまい、苦勞をかけています。ごはんと味噌汁（スープなど）は、保温ジャーからセルフで配食していましたが、大盛、普通、小盛のどれにするかを聞きながら調理員さんが全て盛り付けています。大変なのが、とんかつとせん切りキャベツ、盛り合わせサラダとゆで卵などの調味料をかける献立の時です。「とんかつはソースで、キャベツはごまドレで！」「サラダは青じそ、ゆで卵はマヨたっぷりで！」え～、もう大変。

### ○免疫力を高めるために

コロナウイルスのワクチンはまだ開発中ですが、人間に備わっている自然免疫を高めておけば感染しにくい、あるいは感染しても重症化しにくいと言われます。そのためには、

1. 正しい生活習慣（早寝早起き、睡眠・休養）
2. 適度な運動（ハード過ぎる運動は逆に低下）
3. ストレス発散（全くないのはダメ、上手に発散させること）
4. 体温を上げる（シャワーでは無く湯船につかること）
5. バランスのよい食事（免疫力を高めるには腸を元気にすることが大切）をすることです。



#### 腸の調子を整えることが大事！

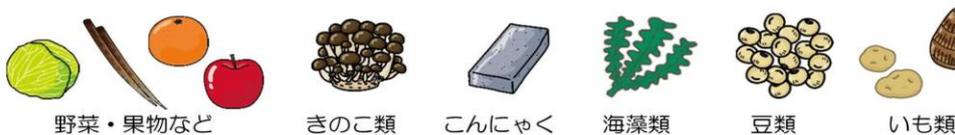
小腸はからだの免疫機能の70パーセントをつかさどるといわれています。発酵食品と食物繊維で腸に住んでいる良い菌を増やして免疫力をアップさせましょう。

もちろん良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル類も必要です。

#### 身のまわりにある発酵食品



#### 食物繊維を多く含む食べ物



#### 粘膜を丈夫にするビタミンAを多く含む食べ物



#### 白血球の働きを高める食べ物



なんだかんだ言っても最後はバランス良く食べるにつながります。



## ◎宮農産「宮農牛乳」ついに登場！

新校舎に移転して3年目になりましたが、6月から念願の宮農牛乳が飲めることになりました。宮農の牛たちのミルクを頂戴して製造される100%宮農産生乳の牛乳です。牛部や畜産専攻の生徒のみなさん、食品化学科の生徒のみなさん、そして担当の先生方本当にありがとうございます。ありがとうございます。私は叫びたい。本当にすごいことです。感動！！！！

牛乳の製造は衛生管理が厳しく、品質管理にも基準があり、とても気をつかう食品です。私たちは簡単にストローを刺して手軽に飲んでいますが、本来は牛の赤ちゃんの食べ物を横取りしていただいていること、担当の先生方が朝早くから出勤して搾乳、製造されていることに感謝の気持ちを忘れずにいただきたいと思います。ごちそうさまです。寮の食事でも週に1回、使用しています。宮農牛乳はやっぱり特別な味わいです。



牛のなまえはリョウとナツです。



牛部です。家でも牛を飼育しています。

### おいしさのひみつ

本校の牛乳は高温短時間殺菌法を採用しております。牛乳独特の加熱臭が少なく、牛乳本来のコクが味わえます。

<参考>

・高温短時間殺菌法（HTST法：High Temperature Short Time）

72～75℃以上で15秒以上加熱して殺菌する方法です。

・超高温瞬間殺菌法（UHT法：Ultra High Temperature）

120～150℃で1～3秒加熱して殺菌する方法です。短時間で大量の生乳を処理できるため、日本では9割以上がこの方法で殺菌されています。

ありがとう！牛～。



美味。

うんめー。



### 水色のパッケージは卒業生のデザイン

昨年まで寮生で、牛部に在籍していた鳥田永恋さんがデザインしたものです。宮農生と牛が描かれていますが、牛の模様が宮農の校章と裏面はハートマークになっています。



## ◎空豆をいただきました。



1年生の松浦渚さんから空豆をいただきました。蔵王町のおばあさん家から「もって行きなさい」と言われ、渚さんも外皮剥きのお手伝いをしたそうです。1年中出回る野菜が多いなか、空豆は旬のこの時期しか出回りません。食べたことの無い寮生もいて、皮を剥いて食べることを知らない生徒も見られました。まさに旬の味でした。渚さんのおばあさん、ごちそうさまでした。

