

ごちそうさま

第1号

令和2年 6月17日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

入学・進級おめでとうございます (やっとですね~)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため閉鎖されていた寮ですが、学校再開にあわせて自啓寮も開寮し、寮生への食事提供が始まりました。調理業務は委託していますが、献立は2名の栄養士が作成し、発注業務も行います。みなさんから集金した食費は全て材料費にあてられます。そのほかに食事を作るためにかかる光熱水費、調理員さんの委託費などは県から支出されています。なので寮の食事は、寮で生活し自啓の精神を志す高校生のために特別に用意された食事と言えます。健康な体作りのために必要な栄養が摂れるように献立を考え、美味しくなるように調理員さんが心を込めて作りますので、残さず食べてほしいと思います。学校給食は昼の1食ですが、寮の食事は朝・昼・夕の3食すべてが管理されたものになるので、規則正しくきちんと食べれば生活リズムが整い、頭も体もしっかり動いて目標に近づくこと間違いなし!です。

高校生活を充実したものにするために、食事を大切に考えて過ごしてほしいと思います。



◎2月に実施した地場産物活用献立

令和元年度の最後の夕食は、旬の地場産食材を組み合わせ献立を考えました。ちらし寿司は寿司酢の加減も丁度良く、美味しく出来ました。

きな粉フランジェ宮農産いちご添え 牛乳たっぷりのフランジェにきな粉と黒蜜をかけ、さらに宮農産の美味しいいちごを添えました。サイコー!



仙台ちぢみ雪菜のゆず和え 旬の野菜雪菜を茹でてゆずの皮と果汁で合えました。薄口しょう油だけで味付けしました。



「ゆきな」は寒さが厳しくなると耐寒のために葉を縮めて糖分を蓄えます。葉が縮んだゆきなを「ちぢみゆきな」と呼びます。

北限のしらす入りちらし寿司

年に1~2回程度、実施しているちらし寿司です。米にだし昆布を入れて炊き、寿司酢をかけて冷まします。かんぴょう、干し椎茸、人参、高野豆腐を煮て味付けしたものをすし飯に混ぜ込みます。盛り付けた後にトッピングを飾り付けします。エビ、炒り卵、絹さや、きざみのり、北限のしらすです。



閑上せり鍋汁

閑上の朝市に行くのとで販売しています。大根、ゴボウ、人参、きのこなど具たくさんで上にせりがたくさん載っています。寮では茹でてから汁椀に盛りました。



献立説明を真剣に見る寮生!



◎寮弁もスタート，入学お祝い献立も実施

昼のお弁当を詰める作業は，手間と時間がかかります。おかずを4カ所に詰めるのですが，予定した分量が合わないこともあり詰める場所を変更することもあります。彩りよく完成すると「今日も美味しそうに出来たね！」と調理員さんと喜んでます。お弁当には料理といっしょに愛情もたっぷり詰めていますよ。



＜ささみフライ弁当＞
(ポークビーンズ，根菜の煮物)

＜油麩丼とナゲット弁当＞
(かぼちゃ素揚げ，わかめの和え物)



ソーシャルディスタンスはバッチリです。でもさびしい…。



入学お祝い献立

赤飯・エビフライ・おひたし・筑前煮・なめこ汁・牛乳かんてん



入学お祝い献立を実施しました。お祝いといえば赤飯ですが，お味はいかがだったでしょうか。めったに出ないエビフライ2本でした。



赤飯うまい！

◎食育は生きる上での基本です！～6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが，一方で食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題になっています。ほかにも食を大切にする心が欠けていたり，伝統ある食文化が失われつつあるなど，食を巡るさまざまな問題を抱えていることから，「国民が生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として，平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ・生きる上での基本であって，知育，徳育および体育の基礎となるもの
- ・さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し，健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



