

# ごちそうさま

第1号

平成30年 5月14日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 新しい寮の食事を紹介します

ピカピカの新しい校舎での新学期がスタートし、あっという間にゴールデンウィークが過ぎ去りました。新しい自啓寮の食堂でも寮生の食事が始まりました。調理業務は以前と同じように委託していますが、献立は私、吉岡（栄養教諭）が作成し、発注業務も行っております。食材で儲けを出さなくていいので良い食材を使用し、材料の味を生かした美味しい食事となるように、調理員さんと力を合わせ頑張っています。

2年ぶりの献立作成、しかも朝昼夕の3食（学校給食は昼の1食のみ）に頭がついて行けず、さらにお昼は弁当箱に詰めるという作業も有り、四苦八苦しながらの1ヶ月でした。小さな事件もたくさん起こりましたが、なんとか4月を終えることができました。（サトー商会が近くにあって本当に良かった。）(^\_^)

寮生や先生方から「美味しい！」という声が聞かれ、少しほっとしています。今日も**3年生の空君**から「弁当の親子丼、うまかったです！青のいポテトでご飯たべました。」と嬉しい一言。ありがとう！その一言で、また明日から頑張れます。

### ◎主食の米は宮農産「まなおすすめ」を使用しています。



#### 入学祝い献立です。

（赤飯・エビフライ・筑前煮・おひたし・なめこ汁、イチゴは宮農産です）。



スパゲティミートソースです。セロリやパセリが入って大人の味かも…。



菜の花ちらし寿司です。こどもの日のお祝いでした。少し味が薄くて、醤油を出したら売れました…。



#### 味噌ラーメンとギョウザの献立

もちろんライスもあります。デザートはホイップクリームとラフランスを乗せたプリンです。

寮生が念願のパン朝食です。週に1回程度、実施予定です。しかし、パン皿がまだ無いので、中華皿を代用しています。器もだんだんにそろえられたらいいなあ～。



伝統ある宮農自啓寮の弁当です。

# ◎新寮弁のメニューは！？

昼のお弁当を詰める作業は、なかなか手こずっています。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、詰める場所を変更したりしながら詰めました。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いきます。お弁当って不思議な力がある気がしています。（愛情も詰められている？）



＜とんかつ弁当＞

（切り干し大根炒り煮、さつまいものミルク煮）

＜松風焼き弁当＞

※時々、汁物がつきます。

＜揚げ豆腐五目あんかけ＞



＜天ぷら弁当＞

※天つゆと大根おろし付

＜豚テキときなこポテト弁当＞

＜さわらの塩麹漬け焼き弁当＞



# ◎スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

## 成長期だけの特権！



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量は)、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。

## 運動後の体のケア



激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。

牛に感謝！



