

# ごちそうさま

## ハンバーグレストランHACHIのレシピを参考にしました

ハンバーグレストランハチ（名取店）では、8月の月替わりメニューとして宮農高産の夏野菜をたっぷり使用したカポナータハンバーグ2018を提供していました。

ハチのホームページを見ると、宮城農業高校は昨年「第6回ご当地！絶品うまいもん甲子園」で強豪校を退け、全国398チームの頂点に立ちました。と、宮農のことをたたえていました。

自啓寮の食事でも地産地消を進めていますので、ハチのレシピのハンバーグを寮の食事にも取り入れられないものかと思い、店長の斉藤さんに電話をしてみました。すると快くハンバーグにかけるカポナータソースの作り方、ポイントを教えてくれました。ついでにハンバーグの作り方も聞いて見ましたが、さすがにハンバーグの材料・配合は企業秘密でダメでした。残念！

でも、いつもの寮弁ハンバーグに、宮農産の夏野菜と西大條家のトマトをたっぷり使ってカポナータソースを作り、添えました。スライスチーズものせて焼き、美味しくゴージャスな弁当が出来上がりました。

### ◎宮農産の夏野菜を使用しています。（&西大條家の野菜）

**美味しいです。（教室で）**

**赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、なす、トマト**

**献立についての説明を熱**

**ハンバーグレストランHACHI名取本店**  
ホームページの内容です。  
8月8月の月替りハンバーグです。

**朝取り新鮮野菜をたっぷり使用！**

**赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、なす、トマト、ズッキーニ**

**美味しいです。（中庭のデッキで）**

**弁当のふた**

# ◎簡単なので挑戦しよう!

解答者には望ましいおやつをプレゼントします。先着30名



# おやつクイズ



## Q1

「おやつ」という言葉は、もともと何を意味しているでしょう?

- ①量                      ②時間                      ③砂糖



## Q2

おやつの食べ方について、文章中の□に当てはまる言葉を、下から探して書きましょう。

おやつを食べるときは、1日3回の①□がしっかり食べられるように、  
 ②□や③□を考えて食べましょう。おやつ  
 を食べすぎたと思ったら、④□したり、次の日は⑤□  
 するなどの工夫をしましょう。



食べたあとは、⑥□や⑦□をしましょう。

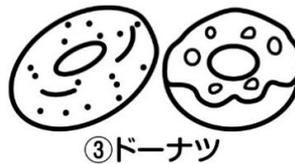
運動    歯みがき    量    食事    時間    少なく    うがい

## Q3

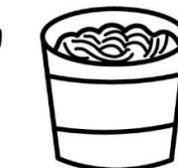
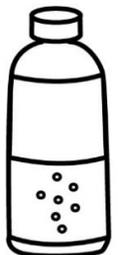
おやつはおいしいですが、糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると虫歯や病気の原因になります。次のおやつを、糖分が多いものは「青」、脂肪分が多いものは「赤」にぬり、塩分が多いものは「白(何もぬらない)」にしましょう。たとえば、糖分と脂肪分、両方とも多いものは、青と赤半分ずつぬってください。



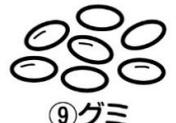
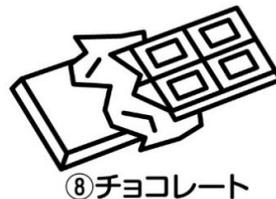
②ポテトチップス



④炭酸飲料



⑦せんべい



### こたえ

Q1=②(江戸時代では午後2時~4時までを「八つ刻」といい、この時間に間食したことから、間食のことを「おやつ」というようになった。江戸時代は朝-夕の1日2回の食事が一般的だった。)

Q2=①食事/②③時間・量/④運動/⑤少なく/⑥⑦うがい・歯みがき

Q3=①糖分+脂肪分/②脂肪分+塩分/③糖分+脂肪分/④糖分/⑤糖分/⑥脂肪分+塩分/⑦塩分⑧糖分+脂肪分/⑨糖分

