

ごちそうさま

第3号

令和2年 9月15日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

R2寮祭が行われました！

夏休み前の自啓寮のビッグイベントである寮祭ですが、コロナウイルスの影響でいろいろ制約がありつつも工夫してなんとか開催することが出来ました。寮祭の夕食メニューは、いつものように生活厚生委員会が取りまとめましたが、今回はみんなでわいわい、好きなように取り分けるオードブル形式は出来ないの、あらかじめ各自の皿に盛り付けることになりました。そのため献立の組み合わせに気を配り、冷たい料理と温かい料理を分けて1人分ずつ皿に盛り合わせました。

温かい料理は、チャーハン、ピザ、焼き鳥、から揚げ、牛タン、カルビ、ポテトフライを、冷たい料理はサラダ（レタス、キャベツ、きゅうり、大根、人参、アボカド、ミニトマト）、果物（メロン・りんご、ライチ）カットケーキ（モンブラン、チーズケーキ、チョコケーキ、ミルクレープの中から2つ）を盛り合わせました。他に、コーンスープといつものプリン（ホイップクリーム増量）を用意。

これだけのメニューを盛り合わせることは、手間がかかり厨房は大忙しでしたが、仕上がりは豪華なお子様ランチのようで、調理員さんも私もホッとひと安心でした。

冷たい皿盛り！

サラダ、果物（宮農メロン・りんご・ライチ）、
ケーキ（モンブラン・チョコケーキなど2種）

いつもは全員同じ方向を向いて座りますが

今日は三角形にテーブルを組合わせ、距離は取りましたが、結婚式のような雰囲気でした。



温かい皿盛り

唐揚げ、焼き鳥、牛タン、牛カルビ、
チャーハン、ピザ、フライドポテト

先輩、光琉会って危なくない？

ゴージャスううう、
&ポリュミイいいい、
お代わりするぞおお！

光琉会は安全です。

野菜もしっかり
食べましょう。

飲み物コーナーとドレッシング
コーナーを作りました。

担当係の人はみんなのために
こころを込めて注ぎました。
協力ありがとう。



いつもは回して注いでいた飲み物ですが
コロナ対応で共有しないように気を付けました。



◎宮農産の食材を使用しています

宮農で育てた野菜など、出来るだけ寮の食事に使いたいと考えています。6・7月中は、「きゅうり」「じゃがいも」「玉ねぎ」をたくさん使用しました。今年は野菜の値段が高く、じゃがいも・玉ねぎは助かりました。きゅうりも格安。寮祭では「赤肉メロン（マルセイユ）」を夕食のデザートに使用しました。メロンは香りが良くとても甘かったです。農場の先生方、ありがとうございます。



シマ模様のメロン



新鮮きゅうり!



健康情報

野菜を食べようベジプラス100

宮城県はメタボ該当者及び予備群をあわせた割合が高く（H28 全国ワースト3位）、高血圧の受療率も高くなっています。食塩の摂り過ぎは、高血圧の一因となり、高血圧を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。このような状況を受け、県民の健康への意識を高めることを目的に「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco（エコ）」を推進しています。

宮城県の20～40歳代では、目標1日350gに対して約100g不足しています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。



おひたし
70g



レタスと
キュウリのサラダ
70g



具だくさんの
みそ汁
70g



小松菜の
炒め物
70g



冷やしトマト
70g

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。

◎「ゴーヤ」が採れました。

地球温暖化対策として自啓寮でもグリーンカーテンを作ろうと、職員室前にゴーヤと朝顔を植えました。今年は長雨だったり、急に猛暑となったりで植物も育ちにくい様子でしたが、ゴーヤはすくすくと成長し、大きさは様々ですが収穫することが出来ました。さっそく昼食のメニュー（あんかけ焼きそば）の彩りに使用しました。



収穫したゴーヤは塩ゆでしてあんかけ焼きそばのトッピングにしました。

みどり色が鮮やかで映えましたが、「にが〜!!!」「大丈夫です。」意見はいろいろ……。

