

# ごちそうさま

第1号

平成29年 4月21日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡

## ご入学、ご進級おめでとうございます！

さわやかな春の訪れとともに新しい生活が始まりました。

自啓寮でも新1年生を迎え、にぎやかに寮生活がスタートしました。本来は私（吉岡）が献立を作り、みなさんに食事を提供するところですが、仮の施設のため、朝夕は農業大学の食堂を間借りして作っていただき、お昼はまた違う業者から配達されたお弁当を食べています。

1年生にとって記念すべき最初の夕食は「油淋鶏」が主菜の献立でした。寮長から「2年前に自分が最初に食べた夕食の献立を覚えている、（肉詰めピーマンのフライとバナナだったそうです）、すごく美味しいので残さず食べてください」という感動的な話があり、全員で一斉に「いただきます」をしました。入学式・入寮式・寮の対面式と、盛りだくさんの行事の後でしたが、それぞれ油淋鶏をしっかりと味わっていたようです。付け合わせのせん切りキャベツ、煮物、ナムルなど野菜のおかずも完食した1年生が見られ、頼もしく思いました。



## ◎食べることは生きること

食育基本法が平成17年にできてから、10年以上がたち、食育という言葉もごく普通に使われるようになりました。この法律のなかで、「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられ、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である、と書いてあります。

食べることは、運動や勉強と比べると、誰でも簡単にできることです。むしろ本能的なのと言えます。本能なので、おなかがいっぱいになれば何でもいいや、好きなものだけ、食べたいものだけ食べればいいや、となりがちです。

好きなものだけ食べても、すぐに病気になったりするわけではないし、正しい食事をしてテストの結果のようにすぐに効果が現れにくいので、なかなか見直すことはむずかしいと思います。しかし、毎日をいきいきと過ごし、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るために「食べること」を考えてみましょう！**食べることは生きること**なのです。

## ◎宮農産の野菜や果物を使っています！

宮農で育てられた新鮮な野菜や果物を、出来るだけ寮の食事に使用したいと考えています。生徒が販売実習で「買ってください〜い」と来れば、調理委託会社と連絡を取って調理員さんにをお願いします。

去年は、いちご・ほうれん草・小松菜・きゅうり・トマト・かぶ・梨などを使用しました。今年度はもっと使用を増やしたいと思います。農場の先生方、生徒のみなさん！  
よろしくをお願いします。



それぞれにこだわりのラベルが付いています。



# ◎寮生の弁当は？ こんな感じ～

おもに（株）サノランチボックスさんから配達してもらっています。

この日のメニューは、スパイシーチキンといか天ぷら、魚の照り焼きでした。揚げ物が多いのが気になりますが、それほど大きくないサイズです。



ごぼう・人参・玉こんにゃく・さつま揚げの煮物です。味付けは薄味でダシがきいておいしかったです。

ごはんは大盛り・普通盛り・小盛りの3つから選べます。  
**大盛り**・・・320g  
**普通盛り**・・・270g  
**小盛り**・・・230g

基本は白米ですが、たまに五目ごはんがでます。

野菜の料理はちょっと少ないです。千切りキャベツがほぼ毎日、付いています。飾りじゃないので食べよう！

寮弁はマイ箸持参です。

## 寮弁コーナーです。食事当番が片付けをします。

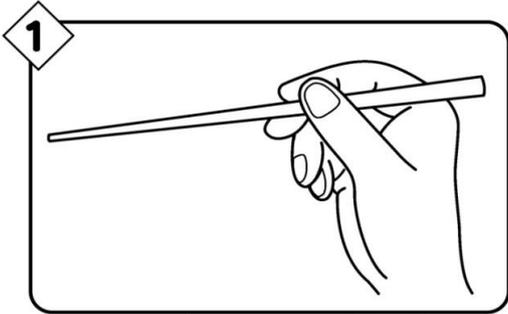


棚をきれいに拭きます。

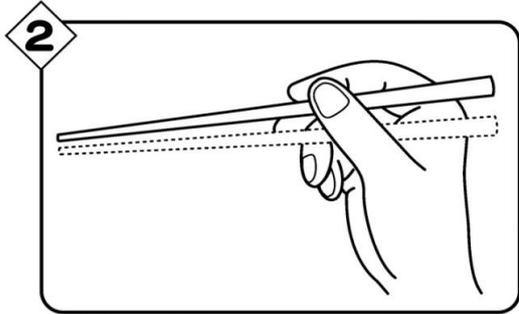


整理し搬入口まで運びます。

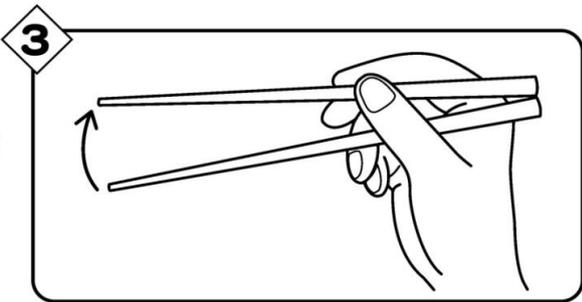
# ◎正しいはしの持ち方をしていますか？



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



じょうず  
 上手に持てたら  
 上のはしだけ動  
 がしてみよう！



先日の夕食時、3年生の女子が上手に箸を使って皿に残った細い人参をつまんで食べました。美しい！！皿もきれいで見てとても気持ちが良かったです。社会人としてしっかり身に付けたいことですね。



