

ごちそうさま

第3号

平成30年 8月31日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

寮祭が盛大に行われました

夏休み前の自啓寮のビッグイベントである寮祭が、7月17日（火）に行われました。新校舎に移って初めての寮祭です。寮祭の大事な要素である夕食は、生活厚生委員会が中心にメニューを考えてくれました。その中から可能な献立構成を、委託の調理担当者と相談し決定しました。

メインディッシュは唐揚げ、いももち、アメリカンドッグ、フライドポテトの揚げ物4種盛り。主食はチャーハンと焼きそばの盛り合わせ、副菜は海藻サラダとスティックサラダです。デザートがフルーツ杏仁、クレームブリュレで、おまけにピザも焼きました。私の料理人魂に火をつけたのが「クレームブリュレ」です。生徒も無理だと思ってリクエストしている？と思い、挑戦状を受け取ったような気分でした。手ごろなアルミのカップをサトー商会（心の友）で見つけ、調理員さんと協力し、卵と生クリームと牛乳を使って手作りしました。お高いのですが、バニラビーンズも入れ、仕上げにグラニュー糖をふりかけ、バーナーでカラメリゼしましたよ～！表面がパリパリで、甘さもほどよく仕上がりました。「美味ー」という声が聞かれ、大成功(*^o^*)



野菜もしっかり



焼きそばとチャーハン



揚げ物4種盛り！
唐揚げ、いももち、ポテト、アメリカン



渾身の作品、クレームブリュ



◎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」「にんじん」「赤肉メロン（マルセイユ）」を使用しました。
きゅうりは、甘みがあってみずみずしく最高でした。人参は、ちょっと小ぶりでしたが
人参らしい香りがさわやかでした。メロンは香りが良くとっても甘かったです。
農場の先生方、ありがとうございます。



うりぼうのようなシマ
模様のマルセイユです。

当日の献立は、ごはん、
なめこ汁、豚肉の竜田揚げ、
せん切りキャベツ、切り昆



新鮮きゅうり！



◎「体内時計」の話

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



