

# ごちそうさま

第1号

令和元年 5月17日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 新しい年号「令和」が始まりました



さわやかな若葉の季節が訪れ、新しい令和の時代が始まりました。自啓寮でも新1年生を迎え、それぞれの活動がスタートしています。令和はどんな寮になるのかな？ みんなでどんな寮にするか考えましょう。

食事の献立は今年も吉岡（栄養教諭）が作成しますが、今年からもう一人栄養士が配属されました。佐藤幸子さんです。そのうち献立作成も担当しますので、新しいメニューが登場するかも？お楽しみに。

みなさんの周りには食べ物がたくさんあって、嫌いなものを食べなくても、お腹をいっぱいにすることが出来ます。でも、好きなものだけ食べていて良いのでしょうか？食べ物にはそれぞれ体に必要な栄養が含まれ、それぞれ働きがあります。**食べ物を大切にできる心を持ち、食べることを大切に考える人**になってほしいと願っています。食べることは生きることの基本です。

### ◎宮農産の食材を使用しています。

出来るだけ、宮農産の食材を献立に取り入れて、食べるようにしたいと考えています。鶏卵は、宮農で養鶏している「もみじ」が産んだ卵を使用しています。米は、昨年の収穫量が少なかったため、寮で食べる分が確保出来なかったのですが、「ひとめぼれ」と「つや姫」が少しいただけるようです。5月中に使用予定です。



もみじで～す

### ◎自啓寮の食事紹介



**五目あんかけ焼きそばです。**  
焼きそば麺は、ごま油をまぶしてオーブンでカリッと焼きました。

**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・・・



**ちらし寿司です。こどもの日のお祝いでした。** 酢飯の炊き加減もバッチリでした。



**肉きつねうどんとポテトチーズ焼きの献立**

**農業高校ですがパン朝食です。**  
週に1回程度、実施中。



**定番朝食メニュー**

さばの塩焼き、ひじきの煮物、大根千切りサラダ、ヨーグルトです。

## ◎寮弁のメニューは！？

昼のお弁当を詰める作業は、なかなか時間がかかる作業です。おかずを4カ所に詰めるのですが、一人分の量を計算して同じようにきれいに詰めます。サイズが合わなかったり向きをどちらにしようか迷う時もありますが、愛情込めて詰めています。ほとんど手作りしています。残さず食べてスッカラカンにして返却をお願いします。



### <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>



### <揚げ豆腐五目あんかけ>

※時々、汁物がつきます。



### <天ぷら弁当>

※天つゆと大根おろし付



### <タラフライタルタルソース弁当>

※手作りのタルタルソースです。



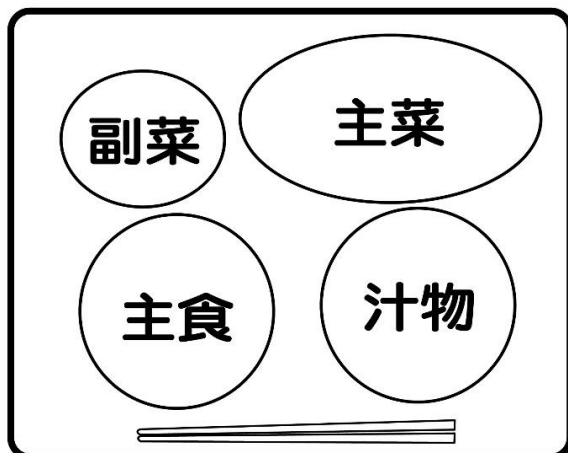
### <ハンバーグ弁当>



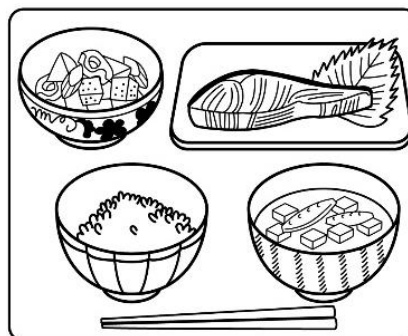
## ◎正しい配膳の仕方（並べ方）を覚えよう

ごはん、味噌汁、おかずを正しく並べられますか？

メニューによって違う場合もありますが、和食の時はごはんが左、汁物が右と決められています。正しい配膳をすると、食べかたが美しく見えるし、食べやすい配置になります。



大人のマナーですね。



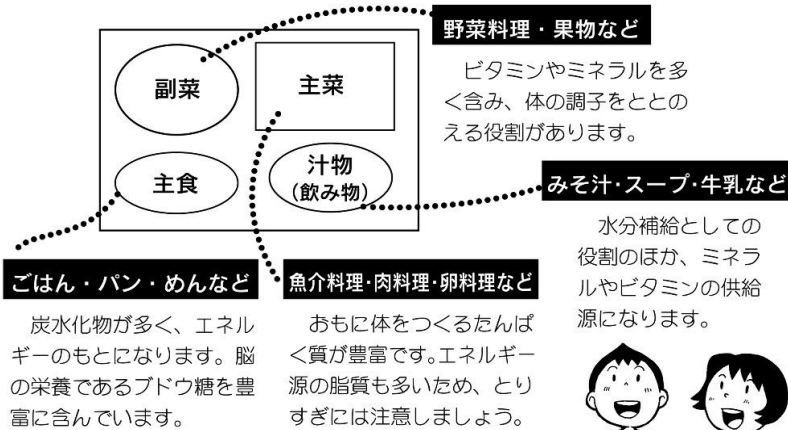
### 日本型食生活を見直そう！

日本型食生活とは、米飯を中心に、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。



# 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

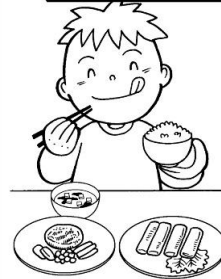


## 献立の立て方

- ①まず主食を決める
- ▶
- ②主食に合う主菜を決める
- ▶
- ③副菜や汁物を決める



## 栄養の偏りに要注意!



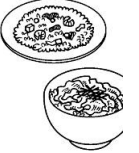
毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。



ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。

## ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。





牛に感謝！

## 運動後の体のケア

