



梅雨の晴れ間の太陽がまぶしく、5月に全校で植えた田んぼの苗は青々と背を伸ばし輝いています。秋の収穫が待ち遠しいですね。だいぶ蒸し暑くなってきましたが、自啓寮では宮農産の夏野菜をふんだんに使って、寮生活の活力となる食事づくりに努めています。

## 義務入寮生対象の食育講話

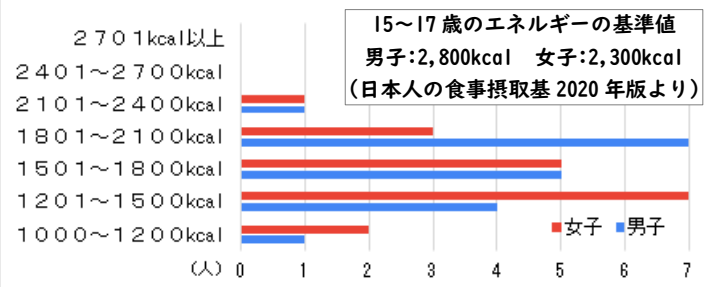
1年1組から順に始まった義務入寮は2組まで終了しました。約4年ぶりのクラス全員での入寮ということで、受け入れる側にも少し緊張感がありましたが、通年生から寮の生活について学ぶなど、生徒間で協力し合いながら、大きなトラブルもなく3週間の寮生活を終えています。

学習の時間では「食事の大切さ」をテーマに講話を行いました。

入寮前のアンケートでは「自分には1日にどのくらいのカロリーが必要だと思いますか」という質問に対し、実際の必要量よりも少なく考えている生徒が多かったことから、高校生の時期の発育の特徴を知らせ、各自に必要な栄養量、さらに食の自立に向けた栄養バランスのとれた食事について一緒に考えました。

### 【1年1組義務入寮事前アンケートから】

自分には1日にどのくらいのカロリーが必要だと思いますか？



### 食育講話の様子



講師は遠藤魁人先生

下図の栄養バランスについて考える演習では、積極的に発言していました。

### 5 バランスのとれた食事

【演習1】 次の献立に何をプラスすればよいか考えよう

【献立】  
・ごはん  
・みそ汁 (ねぎ・豆腐)



改善後

・みそ汁の具を多くする  
・納豆をつける

改善後

・焼き魚をつける  
・サラダをつける



## 義務入寮を終えての感想

- ・3度の食事をバランスよく食べたことによって、毎日体が元気で前より疲れにくいと感じました。
- ・入寮するにあたって「好き嫌いをなくす」という目標がありましたが、少しでも食べられるものがあったり、食べたことがなかったものにチャレンジして食べられたり、寮に来てよかったと思いました。
- ・寮に入る前は朝食を食べない日があったけど、毎日朝食を食べることで体調がよくなった。
- ・寮のごはんがとてもおいしかったです。みそ汁など種類が多く、毎日楽しくごはんを食べられました。

# 「全国みそ汁フェア in 自啓寮」

6月の食育月間に合わせて、6/20(火)から30(金)の2週間、寮の朝食で全国各地の特色のあるみそ汁や、その地域で昔から受け継がれている「味噌」を使ったみそ汁を提供しました。

伝統的食文化である和食には欠かせない「みそ汁」ですが、寮ではみそ汁の残食が多いことが気になりました。そこで、みそ汁への興味関心を高め、残食を減らすことを目的とし実施しました。

最終日には「みそ汁総選挙」なるものを行い、各自「おいしい」と感じたみそ汁に投票してもらいました。気になる結果はご覧のとおりです。

## みそ汁総選挙・速報!

9票



白菜のみそ汁  
(宮城/仙台みそ・米みそ)

5票



なめこ汁  
(東海/赤だし味噌・豆みそ)

2票



納豆汁  
(東北/赤みそ・米みそ)

2票



里芋のみそ汁  
(中京/白みそ・米みそ)

8票



薩摩汁  
(九州地方/九州みそ・麦みそ)

13票



さんまのつみれ汁  
(岩手/赤みそ・米みそ)

総選挙の結果、票が一番多かったのは「さんまのつみれ汁」でした。全体的に赤味噌（米味噌）など、やはり食べ慣れた味を好む傾向が見られました。使用する味噌や具材に合わせて煮干し・かつお・昆布など、だしの素材も使い分けていましたが、そこまで気づいた人はいたでしょうか。

うむ、  
これは美味なり



さんまのつみれ汁

## 全国味噌汁フェア in 自啓寮

全国各地の「みそ」を使った特色のある味噌汁が登場します!



## 食堂掲示

### 全国「みそ汁」総選挙!

あなたが好きだと思った味噌汁に投票してください。(※1人1回)

20(火)	白菜のみそ汁(宮城:仙台味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●
21(水)	なめこ汁(東海:赤だし味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●
23(木)	納豆汁(山形:赤味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●
27(火)	里芋のみそ汁(近畿:白味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●
28(水)	薩摩汁(九州:赤味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●
30(金)	さんまのつみれ汁(岩手:赤味噌)	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 寮の食事から

冷やし中華はじめました!



宮農産野菜をたくさん使っています。



寮前花壇で採れたミントをプリンに飾りました♪



○寮の活動の様子はこちらから⇒



○過去の「ごちそうさま」はこちらから⇒

