

# ごちそうさま

第3号

令和元年 8月29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18日（木）に行われました。新校舎に移って2度目の寮祭です。今年は中庭で「流しそうめん」をしたいという声があり、どうなることかとハラハラしましたが、廊下で行う縮小した流しそうめんに落ち着き、他のメニューはいつものように生活厚生委員会が行ったアンケート結果から決めました。今回はオードブル盛りでは無く、buffet方式にして自分で取りに行く方法にしました。ホットプレートで準備した焼き肉コーナーや、自分で作るクレープコーナー、チョコレートを鍋で溶かしたチョコフォンデュコーナーも用意してそれぞれが食べたいものを選択するようにしました。もちろん全部食べてもいいのですが、総カロリーは恐ろしいことになります。会話ははずみ楽しんで食事をしている様子が見られました。美味しいものを食べている笑顔はみんな最高！佐藤教頭先生は流しそうめんにハマって食べ過ぎた様子でした。



### ☆寮祭メニュー

流しそうめん、オムライス、チーズドック、チーズスティック、焼き鳥、たこ焼き、いももち、フライドポテト、チョコレギサラダ、焼き肉（カルビ・ハラミ・牛タン）、クレープ、チョコフォンデュ



ホイップクリーム大好き娘代表



宮農メロン、甘くて美味しかった！  
食べ頃の調整ばっちりでした。





## ○宮農産の食材をいろいろ使用した「宮農食材デー」実施！

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。

7月16日の昼食は宮農食材を使った献立を実施しました。



### ☆メロン入りゼリー

宮農で採れたメロンをゼリーに入れました。マルセイユやレノンなどたくさん収穫できたそうです。今日のメロンは果肉が緑色の「パンナ」という品種です。



### ☆もみじのオムレツ

宮農で飼育している鶏「もみじ」の鶏卵を使ったオムレツです。中の具材はウインナー・玉葱・パプリカ・ブロッコリーです。食品化学科で加工したトマトケチャップをソースにしました。



当日の献立は、手作りきな粉の揚げパン、もみじのオムレツ、肉だんごのスープ煮、宮農メロンゼリーでした。

### ☆揚げパン

宮農で昨年収穫した大豆、「秘伝豆」と「黒豆」です。調理室で煎り、作物班から借りた粉ひき機できな粉を作ります。



### ☆肉だんごのスープ煮

宮農で採れた野菜を肉だんごと煮込みました。豚肉も宮農で飼育している豚肉が使えれば良かったのですが今回は市販のものです。野菜はにんじんと玉葱。



## ○おやつは栄養を考えよう！

おやつは、あまいお菓子やスナック菓子などのお菓子だけが、おやつではありません。くだものやヨーグルトなども、おやつになります。これらには、ふだんの食事で不足しがちな無機質（カルシウム）やビタミンが、多く含まれています。おやつに取り入れることで、栄養補給にもなります。

おやつに取り入れたい食べ物



あまいお菓子やスナック菓子はばかり食べていると、砂糖や油のとり過ぎになることもあるので、栄養のことも考えて、おやつを選びましょう。



