



これで一步栄養士に近づいた!

冬休み前の12月16日、1年生は学内での「給食管理実習」を無事終えました。この実習は、栄養士業務の一つである給食運営の方法と技術を、寮生100人分の食事を提供しながら学んでいくものです。

生徒は食品学や栄養学、衛生学、調理学などこれまで学んだ知識を集ませ、献立作成↓試作↓食材発注↓調理・配膳その他に栄養メモの作成、アンケートの作成と集計・評価・まとめまでの流れを、各班5人編成で5日間取り組みました。

献立は栄養価を満たし、予算に合わせた価格で、味や色彩のバランスを考え、食材の重複にも気を配って作成しました。そのため、試作を何度も繰り返した班もありました。



秀芝寮で初めての大量調理実習

注目! 陸奥新報の毎月第3金曜日「シニアワイド」欄に本校教員による低栄養予防のレシピを紹介しました。第1回目12月16日に掲載されました。1年間続くので乞うご期待!

- 1月行事予定**
- ・11日 推薦3期入試願書締切
 - ・14日 推薦3期入学試験
 - ・16日 一般・キャリア2期願書受付
 - ・19日 推薦3期合格発表
 - ・21日 伝承料理教室(2年)

また、調理室は、一人一人入れる舟のような釜や櫛のようなへらをはじめ、慣れない機械や器具も多く、これまでの調理とは勝手が違います。実習を終えて、「提供時間に間に合わせるため作業工程を細かく計画しましたが、思うようには進まず、常に時間を意識することが大切だと学びました。」「寮生からおいしいという声をかけられた。これからは出てくる食事に対する見方が変わりそう」などと生徒は、すでに栄養士の道を歩き始めているようでした。

発行元
東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから

http://www.tcomp.ac.jp/eisen/

栄養士からの健康知識

まめ 知識 人が
通常の「ロース」といわれているのが胸肉の方で、もも肉も食用

まめ 知識 人が
三上 明子(管理栄養士)

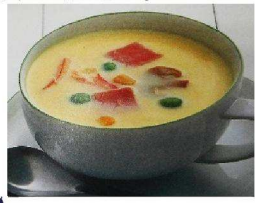
高級食材 合鴨の話

先日、青森の家禽農場で鳥インフルエンザが発生し、食肉用アヒルが殺処分されたという衝撃的なニュースがありました。食用アヒルは、鴨を家畜化したもので、世界では3000年たも前から食べられています。国内で産業的に飼育されている食用アヒルのほとんどは肉用種で、肉味の良さや脂肪の淡泊さから、高級食鳥肉、「合鴨肉」の名前で流通しており、さまざまな料理に利用されています。

アヒルの卵は別名「ピータン」です。鶏卵と違い内部まで菌を多く含むことが多く、生食できないので加工して食べられています。皆に愛され親しまれてきた食用アヒルの、鳥インフルエンザが拡大しないことを祈ります。

1月 洋風茶わん蒸し

缶詰を使用してスピーディーで簡単な洋風茶碗蒸しにしました。お試しください。



1人分		
エネルギー	kcal	120
たんぱく質	g	12.0
脂質	g	6.0
食塩相当量	g	1.2

- 材料 (2人分)**
- マッシュルーム(スライス) 缶 ……30g
 - スイートコーン(ホール) 缶40g
 - グリーンピース缶 ……少々
 - かに缶 ……40g
 - ボンレスハム ……2枚
 - 卵汁
 - 鶏卵 ……2個
 - スープ ……300cc
 - 塩・コショウ ……少々

- 作り方**
- ①卵を割りほぐし、スープ・塩・コショウと合わせ裏ごしする。
 - ②ハムは2cm角、マッシュルーム・スイートコーン・グリーンピースはざるにとり、かに缶は汁を切っておく。
 - ③器に②を等分に入れ、①の卵汁を注ぎ入れる。
 - ④蒸し器に③の器を並べ最初の1分間は強火、後はやや弱火にして13分間蒸す。最後に竹串を刺して、澄んだ汁が上がればできあがり。