



就職が決まり晴れやかな卒業式

3月11日(土)、弘前市民会館で、本校をはじめ東北女子大学、東北女子短期大学、東北コンピュータ専門学校との4校合同による「柴田学園卒業式」が行われました。生徒・保護者合わせ総勢約1200人が出席し、盛大な式となりました。

本校は、男子7名、女子12名の計19名が卒業。

校長式辞の「建学の精神である教育即生活を忘れることなく、進んだ道で必要とされる有能な人材になってください」という言葉を胸に新たな一歩を踏み出しました。

式の終了後、卒業生一人一人に教頭より卒業証書と在校生から花束が手渡されました。

最後に恒例の卒業生、保護者、先生方と一緒に写真撮影を行い、思い出に残る一枚となりました。

夕方からは、卒業生と先生方による「卒業を祝う会」を開催。出席された先生方より多くの助言を頂きました。

余興の一つでは、出席者の名前あてビンゴ(写真を使った趣向を凝らした



職場で必要な人材に！

栄 専 あれこれ

発行元

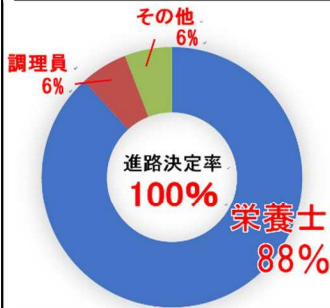
東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



今年も就職率100%で取得した資格を生かした栄養士での採用がグラフのとおり。

それぞれの職場で活躍してくれることを期待しています。

今年の就職状況



4月行事予定

- 3日 2年 新学期ガイダンス
- 6日 入学式(弘前市民会館)
- 7日 1年 新学期ガイダンス
- 8日 新入生歓迎会

また、先生方によるサプライズでは、ひそかに作成したビデオ映像が流されるなど、笑いあり、涙あり、別れを惜しんだひとときでした。



栄養士からの健康知識 緑クロロフィル

今回取り上げるのは、緑色の野菜に含まれる色素クロロフィル。クロロフィルは主にaとbがありaは青緑色、bは黄緑色を呈します。長時間加熱や酸性下では黄褐色に退色して、アルカリ性下(灰汁や重曹)では鮮やかな緑色になり、繊維も柔らかくなることはご存知の方も多いのでは。そのため青菜類は、茹でたあと調味料をかけ長時間放置したり、みそ汁などの調味された液体の中に入ったままだと茶色っぽくなってしまいます。

青菜類の退色を防ぐには

今井 美和子(栄養士)



栄専レシピ 4月 鮭の幽庵焼き

生徒の工夫したレシピ。
幽庵焼きは江戸時代に茶人が考案したもので、本来は甘だい、かつおをゆず入り調味料に漬けて焼いた料理です。



1人分	
エネルギー	kcal 140
たんぱく質	g 20
脂質	g 3.4
食塩相当量	g 1.2

材料(1人分)

- 鮭.....80g
- オクラ.....10g
- ズッキーニ.....10g
- 赤ピーマン.....10g

- A- 酒.....大さじ1(15g)
- みりん.....大さじ6/5(15g)
- 醤油.....小さじ6/5(5g)
- 食酢.....小さじ1(5g)
- B- 食酢.....小さじ1(5g)
- 醤油.....小さじ1/2(3g)
- かつお節.....2g
- サラダ油.....5g

作り方

- ①鮭をA液につけておく。
- ②オクラ、ズッキーニ、赤ピーマンを茹でて、食べやすい大きさに切って、B液で和える。
- ③フライパンに油をしき、鮭を焼く。
- ④器に鮭を盛り、野菜を添える。