



不安が期待に！心のこもった歓迎

期は、ガイダンスを始め、オリエンテーションや健康診断など行事が目白押しです。その中でほっと一息つけてもらうと、8日、学友会主催の歓迎会が催されました。

食事は全て2年生の手作りで、ひき肉やレタス、トマト、チーズなど、サラダ感覚の具が載った「タコライス」と、「病みつきになる揚げエビ餃子」、だしの香りの「卵スープ」、そして会長一押し「かぼちゃプリン」です。色彩や味、し

4月6日、穏やかな春を感じながら、柴田学園合同の入学式が市民会館で行われました。本校は男子14名、女子21名、計35名の新生を迎えました。みんな清々しい面持ちで、また、会場が圧倒的に女子の多い中、今年は男子の姿が頼もしく見えました。

新生の歓迎会では、恒例の胡瓜の早切りです。選出された先輩4名は和みムードのなか実力発揮しました。

なかでも一番盛り上がったのは、自己紹介もあり、共通の話題で親近感がぐっと縮まったようでした。



新生は新たな環境や、仲間への不安が期待に変わったような表情に見え、2年生は頼もしい先輩の表情になりました。

かもお替り自由ということではなかの好評価でした。

余興は、恒例の胡瓜の早切りです。選出された先輩4名は和みムードのなか実力発揮しました。

なかでも一番盛り上がったのは、自己紹介もあり、共通の話題で親近感がぐっと縮まったようでした。



5月行事予定

- ・ 14日 学園創立記念日
- ・ 15日 2年 給食管理実習



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

大豆には、①大豆を原料とした食品を食べたことにより発症する一般的な食物アレルギー、②主にカバノキ科植物(シラカンバ、ハンノキなど)の花粉症患者が豆乳などを摂取した際に発症する「口腔アレルギー症候群」があります。それは、大豆には、カバノキ科

大豆アレルギーはないのに豆乳アレルギー？

花粉が気になる季節ですが、花粉症患者が豆乳を飲んでアレルギーを発症する人が増加しているようです。症状は、目のかゆみや鼻水などですが、中にはじん麻疹や呼吸困難を起こした事例もあります。

大豆には、①大豆を原料とした食品を食べたことにより発症する一般的な食物アレルギー、②主にカバノキ科植物(シラカンバ、ハンノキなど)の花粉症患者が豆乳などを摂取した際に発症する「口腔アレルギー症候群」があります。それは、大豆には、カバノキ科

5月 栄専ミニレシピ まめまめスープカレー

食物繊維が豊富！一日分の1/3入ってます



1人分		
エネルギー	kcal	378
たんぱく質	g	18.3
脂質	g	16.0
炭水化物	g	37.2
食塩相当量	g	2.3
食物繊維	g	11.2

材料 (1人分)

- 豚もも肉角切り.....50g
- じゃがいも.....50g
- 人参.....20g
- 玉ねぎ.....50g
- しめじ.....20g
- オリーブ油.....5g
- サラダ豆.....30g
- にんにく(みじん切り).....3g
- カレー粉.....5g
- コンソメの素.....1.8g
- スナックえんどう.....10g
- ウスターソース.....10g
- 醤油.....3g
- 塩・黒胡椒.....0.2g
- ガラムマサラ(香りづけ).....0.1g

作り方

- ①玉ねぎを餡色になるまで炒め、寄せて置く。
- ②オリーブ油を熱しにんにくを炒め、豚肉を入れ色が変わったらいも、人参を入れ炒める。
- ③じゃがいも、人参の角が透き通るようになったら玉ねぎ、しめじを入れる。
- ④具がひたひたになるように水を入れ、沸騰してきたら灰汁(あく)をとりコンソメを入れる。最後にカレー粉、ソース、醤油、サラダ豆を入れ、塩、黒胡椒で味をととのえる。
- ⑤ガラムマサラを入れて香りづけして盛り付け、最後に塩ゆでしたスナックえんどうをのせて出来上がり。

三上 明子 (管理栄養士)

