



球技大会、1年生圧勝!!



結果は1年生のチームが優勝・準優勝を占める形になりましたが、2年生は徐々に伸び伸びと体を動かすことができ、満足気な表情を見せていました。

クラスメートの意外な一面に触れて、驚いた、また、1・2年生の交流が

桜が見頃の4月29日(土)、隣接する短期大学体育館で「第4回栄専球技大会」が行われました。朝からあいにくの雨模様で、競技後予定されていた弘前公園での表彰式とミニ花見会の開催が危ぶまれる大会となりました。

思い思いのスポーツウェアに着替えた後、開会式を行いました。準備運動で入念に体をほぐしてから1年生5チーム、2年生3チームに分かれてよいよ競技スタートです。

ソフトバレーボール、バスケットボール、ドッジボールに生徒たちは、外の天気を忘れさせるようなハツラツとした笑顔と元気溢れるプレーで楽しんでいました。

満開の桜の下で表彰式

図られ、それぞれの顔や名前が覚えられ、いい機会になったようです。

競技終了後、慌ただしく着替えをして雨が上がった弘前公園へ。たくさんのお客さんに交じりながら最古桜のソメイヨシノの前で学年ごとに写真撮影や、表彰式を行いみんなの頑張りを讃えました。ブルーシートを広げお弁当をピクニック広場で食べて過ごしたさくら祭りならではの時は、きつといい思い出になったことでしょう。



お知らせ

7月8日(土) 10時~13時
オープンキャンパスを開催します。

お申し込み・詳細はHPをご覧ください。

6月行事予定

- 3日 学習成果発表会 保護者会
- 14日 ピクニック
- 15日 避難訓練



発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町1 2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

運動ダイエット

①食前に運動すると、血中の糖分の濃度が低いため体脂肪がエネルギーとして使われやすくなります。

②食後30分から運動をすると、血中に含まれる糖分がエネルギー源となり体脂肪や筋肉をエネルギーとして利用することなく身体を動かすことができます。これは無理なダイエットをするよりも筋肉を落とすことなく健康体を維持しながら続けていくことができますが、結果的にダイエットの効率は低いです。

③一説では、食前に運動すると肝臓が不足分の糖を作り出し、その為、血糖値が上昇、さらに運動後の食事で血糖値が上昇するため、インスリンの分泌量が増加して太りやすくなるというところもあるそうです。

運動の目的に応じた、自分に合ったタイミングをみつけて続けていきましょう。

木村 康子 (管理栄養士)

6月 チキンロール

寮実習で好評だったレシピです。

1人分		
エネルギー	kcal	220
たんぱく質	g	20.1
脂質	g	12.5
炭水化物	g	3.8
食塩相当量	g	0.9

材料 (5人分)

鶏むね肉	500g
塩	1g
酒	20g
アスパラ	25g
人参	50g
レタス	75g

たれ

ねぎ	50g
生姜	4g
醤油	18g
酒	6g
酢	6g
ごま油	4g
砂糖	4g

作り方

- 鶏肉を叩いて広げる。塩・酒を振り、下味をつけておく。
- アスパラは茹でる。人参は1cm位の棒状に切り、茹でておく。
- ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- たれの材料を混ぜておく。
- 鶏肉を広げ、1のアスパラ・人参を芯にして巻く。ラップでしっかりと包み、蒸し器で20分位蒸す。冷めたら1.5cm幅に切る。
- 器にレタスをしき、鶏肉ロールを盛り付け、たれをかける。