



社会性高める学習成果発表会



就職に向け企業にアピール!!

2年生による学習成果発表会が、6月3日(土)開催されました。発表会には保護者、関係者25名が参加され、日ごろの学習の成果を聞いていただける機会となっています。統一テーマの「これでもあなたも介護いらす」健康な将来を送るためにと、1班「日本全国寿命まる見え」2班「介護の現状と今からできる健康的な体づくり」3班「健康寿命を延ばし自立した生活を送るために」、料理班は「あなたに必要なエネルギーとバランスの良い食事量について」発表しました。両親が介護を受けることなく元気に過ごして欲しい思いをぎゅっと詰めた料理のメニューは「コンソープ、チキンソテー、(ラタトゥイユかけ)、ドライフードラテ、ポテトのケーキ仕立て、オレンジゼリー(フルーツを添えて)」。色鮮やかで感嘆の声が飛び交いま



津軽弁のラジオ体操

この後、一・二年合同の地元介護施設や給食会社5社による企業説明会を開催。業績や福利厚生、求める人材などの説明がありました。生徒からは入社試験に向けての質問や入社後について質問など積極的な声が挙がっていました。



企業説明会の様子

7月行事予定

- 8日 オープンキャンパス(10時~)
- 22日・25日・28日 2年特別講義
- 30日 公開講座(9時~)

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

⑦ 酵素が体内に入りやすいなど、多くの人が言わずとも知れたところとなっている。ところで、「発酵」と「腐敗」の違いを改めて調べてみた。食品がどちらも微生物の働きによって変化していくまでは同じである。ただし、食品や微生物の種類、生成物の違

発酵と腐敗、何が違うの？

- 「発酵食品」が見直され話題になってから久しい。そして、効果についても
- ① 長期保存ができる
 - ② 味がおいしくなる
 - ③ 栄養価を高める
 - ④ 毒を無害にする
 - ⑤ 消化が良い
 - ⑥ 腸内環境を整える
 - ⑦ 酵素が体内に入りやすい
- など、多くの人が言わずとも知れたところとなっている。



まめ知識人
岡本 由美子 (管理栄養士)

いなどで単純に分別できるものではなく、あくまでも、人の価値観によって生活に有用な場合を「発酵」、有害な場合を「腐敗」と呼んでいるのであった。「腐っている」と思うほど臭いがきつくて、グルタミン酸などのうま味成分の増加で味がおいしくなるから病みつきになってしまう「発酵食品」。

双方の違いはなんとも悩ましい。



栄専ミニレシピ

7月 にんじんゼリー



1 個分		
エネルギー	kcal	76
たんぱく質	g	1.6
脂質	g	3.0
炭水化物	g	10.8
食塩相当量	g	0.1

材料 (2人分)

- にんじんゼリー
- 粉ゼラチン.....5g
- 水.....大さじ2
- にんじん.....40g
- 砂糖.....7g
- 水.....大さじ2
- にんじんジュース.....200ml
- 砂糖.....20g

ホワイトムース

- 粉ゼラチン.....1g
- 水.....大さじ 1/2
- 生クリーム.....大さじ 1/2
- 牛乳.....小さじ2
- 砂糖.....5g

作り方

- ① 粉ゼラチンを定量の水に振り込み、ふやかす。
- ② 皮をむいたにんじんを縦半分に切り、かぶるくらい(分量外)の水で柔らかくなるまで茹で、砂糖を加えてさらに煮て粗熱が取れたら5mm角に切る。(水が残っていたら捨てる)
- ③ 大さじ2の水を電子レンジにかけて30秒ほど温め、ふやかしたゼラチンを溶かしさらに砂糖を加えて溶かす。
- ④ 2の鍋に3とにんじんジュースを加え、鍋を氷水に入れながら冷やし、とろりと濃度がついてきたら水で濡らした器に入れ、氷水に入れてさらに冷やす。
- ⑤ 牛乳を電子レンジ(500w)に20秒かけて温め、ふやかしたゼラチンと砂糖を加えて溶かし、冷ましておく。
- ⑥ 氷水にボールをあてながら生クリームを6分立てくらいに泡立て、5を加えてよく混ぜ、やや固まったゼリーに流し入れさらに冷やす。よく冷えたらミントなどを飾る。