

平成最後の…「卒業おめでとう！」

昨年からメディアで「平成最後の…」という言葉をよく見聞きしますが、本校でも「平成最後の卒業式」が、3月10日(日)に弘前市民会館において挙行されました。本校の卒業式は東北女子大学・東北女子短期大学・東北コンピュータ専門学校・柴田学園系列4校合同で行われます。

今年の日曜日ということもあり、多くの保護者、ご来賓の方々にご参列頂き、盛大なものとなりました。式では各校の代表者が理事長から卒業証書を手渡されました。理事長からの式辞の中に「何のために入学したのか。それは卒業するためである。」という言葉がありました。入学を許可されたその日から、卒業に向かって一歩一歩確実に歩みを進めてきた本校の2年生34名も無事に卒業証書を手にすることができました。卒業式が終わり花道を歩く卒業生の何人かの目には光るものが…。まぶしいくらい笑顔もたくさん見ることができました。

最後に会場の中で上野教頭から一人一人に卒業証書、学友会からは花束が手渡されました。「生徒」から「卒業生」に変わる瞬間です。あつという間



平成30年度 卒業証書授与式

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.eisen.ac.jp



の2年間だったことでしよう。日本の平均寿命を考えると、人生における2年間はとてどもとても短い時間ですが、人生を大きく左右する2年間であったことは間違いありません。迷ったり、悩んだりした人も卒業証書を手にしたその顔は少し逞しく見えました。

34名の「平成最後の卒業生」の皆さんに輝かしい未来が待っていること、そして栄養士として次のステージで活躍することを願ってやみません。

4月行事予定

- 2日(火)2年 新学期ガイダンス
- 3日(水)2年 前期授業開始
- 4日(木)1年 入学式
- 5日(金)1年 短大合同ガイダンス
- 6日(土) オリエンテーション・新入生歓迎会
- 8日(月)1年 前期授業開始
- 27日(土) 球技大会・観桜会

栄養士からの健康知識

ダイエットと朝食

ダイエットのために朝食欠食していませんか？朝食を抜いても、ダイエット効果は期待できないようです。むしろ、かえって太りやすい体質になる恐れがあることも。

朝食の効果は、体内時計をリセットし、消化管機能が動き、脳にブドウ糖を補給する、体温を上げる、便通をよくするなど、身体の内部環境を活発にします。

朝食を抜くことで体内時計をリセットできず、エネルギーの消費量が減り、脂肪の代謝も乱れるため、脂肪がつきやすくなる、とみられています。

ダイエット効果がなく、更にメタボリックシンドロームになりやすく、2型糖尿病、心臓病、脳卒中となる危険性も高い、とあれば朝食を食べましょう！

朝食は、主食(糖質)、主菜(たんぱく質)、副菜(食物繊維)のお皿を組み合わせる。

時短なら「卵かけご飯、納豆ご飯」等と「お浸し」。パンなら「チーズやハムを挟んで、卵液を含ませたフレンチトースト」等と「サラダ」。

野菜がなかったらたまに野菜ジュースでも OK。できそうなことからチャレンジしてみてください。

年代別で見ると、朝食を食べない人の割合は20代で最も高く、中学、高校時代からの習慣となっている人もいます。

将来の生活習慣病を防ぐためにも、朝食はしっかり食べましょう。

まめ 知識 人
上野 順子 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ 4月 「トマたまチーズ焼き」

～貝の上で焼いちゃいました～



1人分		
エネルギー	kcal	159
たんぱく質	g	11.4
脂質	g	9.6
食塩相当量	g	0.9

材料 (1人分)

卵	1個 (60g)
トマト	1/4個 (30g)
とろけるチーズ	1/2枚 (10g)
砂糖	小さじ1杯 (3g)
しょうゆ	小さじ1/2杯 (3g)
ドライパセリ	1振り

- 《下準備》① 卵を溶いて砂糖を入れておく。
② トマトを大きめのさいの目にきっておく。

作り方

- ① ほたての貝皿でトマトを焼く。
- ② 調味した溶き卵を①に入れ、焦がさないよう時々かき混ぜながら半熟にする。
- ③ しょうゆを回し入れる。
- ④ とろけるチーズをのせてパセリを散らす。