

ようこそ「令和」 ようこそ栄専へ！

平成31年4月4日。本校では27名の新しい仲間を迎え、また、本学園理事長、東北女子短期大学学長にも参列頂き、入学式が行われました。27名全員、少し緊張した面持ちで式に臨んでいましたが、引き締まったいい表情でした。まだ肌寒く、「春」には少し遠い天候ではありましたが、会場は清々しく、晴れやかで、でも少し不安もありました。そんな春らしい空気に包まれていました。

式では校長から「栄養士はAIやロボットには代替できない仕事」というお話がありました。様々なことを機械がやってくれるようになり、便利な世の中になってきているのは確かです。そういう機械を発明し発展させてきた技術力はすばらしいことだと思えます。ロボットが料理を作るのが当たり前の世の中になるかもしれません。しかし、「温もり」ということを考えるとうれしいでしょうか？料理は肌で感じる温かさ、心で感じる温かさが必要です。それはやはり人間にしかできないことなのです。

東日本大震災から8年が経ちましたが、当時被災地の多くの避難所で炊



平成31年度 東北栄養専門学校 入学式

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



5月行事予定

14日(火) 柴田学園創立記念日

き出しが行われていました。取材された被災者の方が「コンビニで売っているおにぎりをたくさん送ってくれる業者さんもあります。ありがたいです。でも久々に食べたあつたかい豚汁がすごくおいしかった。自分たちのことを考えてくれる気持ちの熱さを感じた。」と答えていました。

本校の校歌に「世は様々に変われども変わらぬものは人の道」という一節があります。どんなに便利な世の中になっても、新しい時代が来ても、忘れてはいけないものもあるはずですよ。入学式の3日前、4月1日。新元号が「令和」と発表されました。新しい時代の幕開けです。さて、新時代の幕開けと共に入学した新しい仲間がどんな栄養士になるのか？とても楽しみです。

栄養士からの健康まめ知識

大豆はなぜ「畑のお肉」？

1712年にオランダの植物学者ケンペルが日本の大豆をヨーロッパに伝えました。その後ドイツで、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることを発表し、「畑の肉」と呼ばれるようになりました。たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分であり、生命維持に不可欠な重要な栄養素です。質についても、肉、卵や魚は良質のたんぱく質源ですが、植物性の大豆も動物性に負けない良質のたんぱく質です。また、大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率の良い食品といえます。また、アメリカでは大豆を「大地の黄金」と呼んでいるそうです。



まめ 知識人
平野 聖治 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ 5月 「気軽にドリア」

1人分	
エネルギー	kcal 438
たんぱく質	g 19.1
炭水化物	g 52.1
脂質	g 15.8
食塩相当量	g 2.8



材料 (1人分)

ご飯……………	100 g	ホワイトソース	
トマトケチャップ…	10 g	小麦粉 ……………	6 g
鶏むね肉 ……………	40 g	バター ……………	6 g
生マッシュルーム…	10 g	牛乳 ……………	180 ml
ロースハム…………	1/2 枚	顆粒コンソメ ……	0.3 g
バター ……………	3 g	塩・こしょう ……	少々
塩・こしょう ……	少々	ピザ用チーズ ……	10 g

※ご飯はコンソメ顆粒を加えて炊いておく。

～作り方～

- ① 玉ねぎは粗くみじん切り、鶏肉は1.5cm角に切る。マッシュルームはスライス、ロースハム1cm角に切りバターで炒める。
- ② ご飯に①とケチャップを加え均一に混ぜる。
- ③ ホワイトソースを作る。
厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒めて、牛乳とコンソメを一度に加え、よく混ぜてから火にかけ、塩・こしょうで調味する。
- ④ ②を耐熱皿に盛り、ホワイトソースをかけ、ピザ用チーズを散らして230℃に熱したオーブンに入れ、焦げ目がついたら出来上がり。