

寒さと先輩に勝って、1年生が完勝!!



令和最初の行事は球技大会

四月二十七日(土)、短期大学体育館での「第六回栄専校球技大会」が行われました。競技終了後は、満開に咲いた弘前公園の桜の下で、表彰式とお弁当を食べて過ごす観戦会を予定してしました。

種目は、バスケットボールとソフトバレーボールの二種目を一年生3チーム、二年生3チームによるトーナメント方式です。

ルールは、バスケットボールは1チーム5人、男子は2人まで、5分―1分―5分。ソフトバレーは1チーム4人、男子は1人まで、21点1セット。1位から4位までポイントをつけて、合計点で総合順位を決定します。

朝から小雨交じりで肌寒い天候のなか、開会式のと準備運動で体をあたたためてから、事前に抽選した対戦表に従って競技開始です。

久しぶりの運動で疲れたとか、体力の衰えを感じたとか言いながらも、勝利を目指して必死になっていました。バスケットボールは1年生が1位、



2年生が2位と3位に。ソフトバレーボールは1年生が1位から3位まで独占、総合でも1位から3位まですべて1年生でした。

競技終了しても、天気が回復せず、弘前公園行きは中止となりました。専門学校校舎に戻って表彰式を行い、みんなの頑張りをたたえました。お弁当をたべながら、和気あいあいと談笑し、和やかなひと時を過ごしました。

6月行事予定

- 8日(土)
 - 1年：特別講義(企業説明会)
 - 2年：学習成果発表会 保護者会
- 11日(火) 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12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



http://www.eisen.ac.jp

栄養士からの健康知識 だしの世界

だしという言葉を目にすると、和食のだしを思い浮かべることが多いと思いますが、呼び方や素材が異なっても、世界では素材からうま味をひきだしただしがあります。

フランス料理では、フォンやブイヨンと呼ばれるだしがあり、イタリア料理や中華料理にもさまざまなだしがあります。どのだしをとっても料理の土台となり、うま味だけでなく風味を出すために使われたり、料理に奥行きが生まれて食べた時の満足感が高まるのもだしのすばらしさです。

一般的なだしに使われる素材だけでなく、さまざまな素材からだしがとれ、「素材の数だけだしがある」といわれています。すべての素材が料理の工程でだしとなるうま味となり、さらにうま味によって塩分等も少なく抑えられたり、消化吸収を高めたりとだしは私たちの体にとっていいことばかりです。

ぜひ日々の食事に市販のだしではなく、素材のもつだしを積極的にとり入れて、だしの世界を堪能しましょう。



まめ 知識 人
工藤 葉子 (管理栄養士)

6月 「アボカドサラダ」

～お箸が止まらない風味と食感～

1人分	
エネルギー	kcal 100
たんぱく質	g 5.7
脂質	g 6.7
食塩相当量	g 0.8



材料(3人分)

- アボカド……………1個
- 玉ねぎ……………50g
- トマト……………50g
- マグロ(刺身用)…50g
- 青じそドレッシング……大さじ1
- わさび……………1g

作り方

- ① アボカドは皮と種を取り除き2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、塩でもみ。水にさらす。トマトは皮をむき2cm角、マグロも2cm角に切る。
- ② Aの調味料を合わせ、①を加える。