

脱！短命県！目指せ長寿県！

6月8日(土)に、「学習成果発表会」を行いました。今年で7回目を数え、回を重ねる毎に発表の内容が充実してきているような気がしています。今年も、保護者の方々、給食委託会社や社会福祉法人の方々、また普段お世話になっている地域の方々にもご参加頂き、開催することができました。

学習成果発表会は、一つのテーマについて、発表班と料理班に分かれて様々な角度から考えて発表し、参加者に伝えるという会です。

今年のテーマは「目指せ長寿県！〜カッコいい高齢者になるために〜」でした。発表班は「お米の大切な役割」「寿命縮めるな！〜運動は裏切らない〜」「あなたは10年後どう過ごされる？〜若々しく楽しい生活を送るために〜」という班ごとのコンセプトを決め、プレゼンテーション形式で解説をしていきました。参加者からは「解説がとても分かりやすかった」「お米は太るとイメージが変わった」「実際に体を動かして、これなら続けたいと思った」などなど、たくさんのお話を聞きました。

また料理班は「チキンのトマトソースがけ」「パプリカのマリネ」「切り干し大根とひじきのミルク煮」などを調理し、参加者に提供しました。この日に備えてアイデアを出し合い、試作を繰り返して完成させたメニューです。こちらについても、「美味しかった」「自分でも作ってみたい」「食べやすかった」など高評価でした。



第七回 学習成果発表会

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



青森県は短命県です。短命県返上のために、私たちができることは小さいことです。でもその小さい輪が大きくなり、県民一人一人が食生活を見直すきっかけをこれからも作っていききたい。と私たち東北栄養専門学校は考えています。

7月行事予定

6日(土) オープンキャンパス

栄養士からの健康知識

紅茶「ティーバックの美味しい淹れ方」編

「夏はアイスで、冬はホットで」というと、皆さんはどんな飲み物を思い浮かべますか？今回はあまり馴染みがないかもしれない、紅茶についてのお話です。

紅茶には手軽に楽しめるティーバッグとリーフ(葉)のタイプがあります。おいしくいただくためのコツには、両方に共通するポイントが多いのですが、手軽に楽しめるティーバッグの、ストレートで楽しむおいしい淹れ方、ティーカップバージョンをご紹介します。

①汲みたての水で湯を沸かし、熱湯で淹れる。適温は100℃、茶葉がよく動いて成分が出やすい②飲む人数に合わせてティーバッグを用意する(基本は1人に1個)。1人分の紅茶(ストレート)は、およそ2〜3グラム③カップを温める。冷めにくく成分がよく抽出できる④ソーサーで蓋をして、表示のと通りの時間で蒸らす。茶葉が広がりながら成分が溶出するため。といった事に気を配りながら、お手元のティーバッグで試してみてください。ただし、紅茶の美味しさには鮮度も影響しますので、できるだけ早めにお試しくささい。



まめ知識人
今井 美和子(栄養士)

栄専ミニレシピ

7月「じゃがいもだんご汁」

1人分		
エネルギー	kcal	129
たんぱく質	g	20.9
脂質	g	1.7
食塩相当量	g	0.4



材料(1人分)

じゃがいも	35g	鶏ガラスープの素	2g
片栗粉	5g	めんつゆ	3g
スキムミルク	1.5g	塩	0.3g
油揚げ	5g	みりん	2g
干しいたけ	1g	酒	1g
長葱	15g	干しいたけ戻し汁	150g
人参	10g		

作り方

- ①じゃがいもを蒸してから潰して、片栗粉とスキムミルクを混ぜて丸く形を整えておく。
 - ②干しいたけは水でもどして薄切り、油揚げ・長葱・人参も食べやすい大きさに切る。
 - ③①のだんごを熱湯に入れて、2分位茹でておく。
 - ④鍋に干しいたけの戻し汁を入れ油揚げ・干しいたけ・人参を加熱し、だんごと調味料を入れて味を整える。
 - ⑤最後に長葱を入れて完成。
- *じゃがいもはさつまいもに変えてもできます。
*具材の野菜をこの他にもたっぷり入れるとおかずスープになり、野菜をたっぷり摂取できます。