

# 「和食の基本」を学ぶ

7月6日(土)、今年度第一回目のオープンキャンパスを行いました。今年度は高校生や保護者の方合わせて16名の開催となりました。

本校では毎回テーマを設けてオープンキャンパスを開催していますが、今回のテーマは「栄養士の仕事」「汁三菜について」です。「和食の基本」と題し、「釜炊きご飯」「なめこと揚げの味噌汁」「鯖の塩焼き」「かぼちゃの煮物」「小松菜のごまあえ」を調理実習で作りました。本校の2年生が補助に入り、次第に打ち解けつつ楽しそうに調理をしていました。今回は炊飯器を使わずあえて「釜」で炊いたご飯です。「釜炊き」の風味を嗅覚でも味わってもらいました。決して難しいメニューではありませんでしたが、調理中のちよつとした「コツ」やちよつとした「手間」を入れることで、さらに美味しく作れることを知ってもらえたのではないのでしょうか？

試食のあとは、本校生徒による学校説明会です。教員が説明するよりも生徒

## 第一回 オープンキャンパス



が説明することでより身近に「栄専」を感じる事ができたと思います。実施後のアンケートでも調理実習・学校説明会共に「分かりやすかった」「参加して良かった」「色々な情報を聞けて良かった」などの回答が多く、満足して頂けたようです。次回のオープンキャンパスは11月9日(土)を予定しています。一緒に「プリンアラモード」を作ってみませんか？

### 8月行事予定

1日(木) 夏季休業 ~31日  
 3日(土) 公開講座  
 5日(火) 2年生 福祉施設実習  
 19日(月) 2年生 病院実習



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

### 「夏の水分補給のコツ」

暑い夏に起こりやすく、ときに命の危険を伴う熱中症と夏血栓、どちらも引き金となるのは脱水症です。体内の水分量は乳児で80%、幼児は70%、成人は60%、高齢者は50%と年をとるほどに体内の水分量は少なくなります。このように体内にとって水分はなくてはならないものです。特に乳幼児は体内の水分量が多く、新陳代謝が盛んで汗をよくかきます。また高齢者は加齢によって皮膚の感覚が低下しているため、暑さやのどの渇きを感じにくくなっており脱水状態に気づきにくいです。水分補給は、カフェインも糖分も含まない水や麦茶が望ましいでしょう。またアルコールでは水分補給にならないようです。意識したい水分補給のタイミングは「夜、寝る前」と「朝、起きた時」「入浴する時」

「日中、活動している時」などに意識してこまめに少量ずつ飲むことが基本となります。



まめ知識人  
 平野 聖治 (管理栄養士)

## 栄専ミコレシピ

### 8月「ルーロー麺」

1人分		
エネルギー	kcal	678
たんぱく質	g	31.9
脂質	g	24.7
食塩相当量	g	3.4



#### 材料 (1人分)

- 中華麺・・・2玉(220g)
- 豚バラブロック・・・200g
- 生姜(みじん切り)・・・1かけ(15g)
- ねぎ(小口切り)・・・10g
- A { オイスターソース・・・大さじ1
- 酒・・・50g
- しょうゆ・・・大さじ1 1/2
- 水・・・80ml
- チンゲン菜(茹でる)・・・1株(100g)
- 卵(半熟に茹でる)・・・1個(50g)
- 片栗粉・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1

#### 作り方

- ①豚肉は1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油と生姜、ねぎを入れ、香りがたったら豚肉を加え炒める。
- ③火が通ったら、余分な油をふき取りAの調味料を入れ、灰汁を取りながら煮る。
- ④味が付いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤麺を茹でて器に盛り、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜、卵、肉を麺の上にそれぞれ盛り付ける。