

# 1年生が頑張った送別会

年度末恒例の「卒業生を送る会」が、2月5日(水)正午から行われました。1年生が前日から教室の飾りつけ、当日は朝から昼食作りとあわただしく準備をし、会食や余興で盛り上げました。メニューは、ロコモコ丼、ポテトサラダ、コンソメスープ、フルーツゼリー、そしてアイスクリームでした。12月中に決定し、何回か試作をして準備しました。

食事の後は、曲のイントロ当てクイズ(ドレミファドン)と、五人での「ポーズ合わせゲーム」で一致した人数を競い、息が合ったり合わなかったり、爆笑を誘い和やかに過ぎました。

送られる側の前学友会長が「今日はありがとう。とてもおいしかった、4月の新入生歓迎会も頑張ってください」と感謝の言葉を述べていました。

その後校長が、国家資格を得るために、朝早起きして通学し、バイトで眠気と闘い課題やテスト勉強。二年間よく頑張りましたね、自分をほめてあげてください。そしてイソップ物語のう

## 学友会主催「送別会」開催



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>



さぎと亀のお話をして、カメがうさぎに勝ちます。それは「うさぎは亀を見ていた。亀はゴールを見ていた。」何事においても周りに左右されるのではなく、自分の夢と目標を定めて、前進する気持ちを、ぜひ大切にして頂きたいと思えます。と締めくくりました。

最後に二年生が12月に受験した栄養士実力認定試験の校内の成績優秀者に記念品を授与して終了しました。

### 3月 行事予定

- 11日(水) 一般3期・キャリア3期願書締切
- 13日(金) 卒業式ガイダンス
- 14日(土) 卒業式
- 18日(水) 一般3期・キャリア3期入学試験

### 栄養士からの健康まめ知識

### 「いちごの扱い方」

「栄養を逃がしていませんか？」

今が旬のいちご。これからは露地栽培のものも沢山回り手に入りやすくなります。そこでいちごについてのお話をします。

100gあたりのビタミンCは62mg。なんとレモンより多く含まれていて、10粒程食べれば一日の必要量を摂取することができます。生で食べればビタミンの損失もありませんが、洗い方にポイントがあります。洗う前にへたを取ると切った所から水が浸入しやすくなり、水っぽくなるだけでなくビタミンCが大きく失われるので注意しましょう。表面を優しく洗ってから、へたを取ります。へたの取り方にもポイントが。へたは手でひねって優しく取り除きましょう。へたの真下部分にビタミンなどの栄養が詰まっているため、包丁で切ってしまうとビタミンが半分以下になってしまうからです。栄養を逃さずおいしくいちごを

頂きましょう。



まめ知識人

三上 明子 (管理栄養士)

### 栄専ミニレシピ

### 「お手軽ひな稲荷と菜の花の磯和え」

1人分

エネルギー	kcal	494
たんぱく質	g	20.0
脂質	g	12.3
炭水化物	g	73.9
食塩相当量	g	1.8

#### 材料

ご飯	・・・	150g	すし酢	・・・	10g
味付き油揚げ	・・・	3枚	菜の花	・・・	50g
いくら	・・・	15g	塩昆布	・・・	3g
冷むきえび	・・・	15g			
絹さや	・・・	5g			
卵	・・・	15g			



#### 【作り方】

1. 冷むきえび、絹さや、菜の花を茹でて冷ましておく。
2. ご飯にすし酢を合わせておく。
3. 卵は薄焼きにし、千切りにし、錦糸卵を作る。
4. 絹さやは、斜めに二つ切りにする。
5. 油揚げにご飯を詰めて、上にいくら、えび、錦糸卵、絹さやを盛り付ける。
6. 最後に菜の花は3cm程度に切り、塩昆布と和える。