



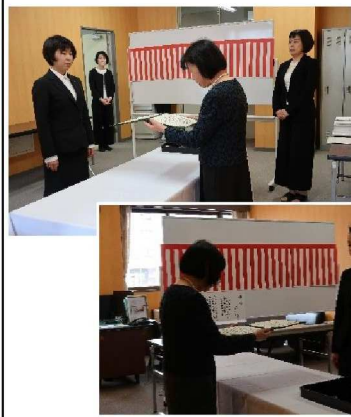
皆さん「さいくるアイ」をご存知ですか。経済産業省資源エネルギー庁から発行・定期刊行されている小冊子です。7がつ、今年度の制作会社から県産食材を使ったメニュー考案とレシピ・写真掲載の依頼がきたのです。形に残る取り組みをしたいと考えていたため大変ありがたい内容でした。新メニューの考案は、机上で考えた献立と実際の調理を繋げるため、経験値の高さと発想力、繰り返しを苦にしない粘り強さ、取り組みを楽しめる前向きな心が必要です。そこで2年生対象に募ったところ、3チーム十人が名乗りを上げ、「メニュー決め←試作・試食←修正←試作・試食」を繰り返しました。

初稿となって返信された内容は、想像以上の出来栄で、当初2品の予定が3品に増え、どれかがふろい落とされるはずでしたが、3品とも掲載してあり見ごたえのある構成に仕上がっていました。チャンスと、好奇心・向上心を持った生徒たちに恵まれたからこそ実現した取り組み。卒業した生徒たちにとって自信と一生の思い出になったことと信じて新たな年度に進んでいきます。

皆さん「さいくるアイ」をご存知ですか。経済産業省資源エネルギー庁から発行・定期刊行されている小冊子です。7がつ、今年度の制作会社から県産食材を使ったメニュー考案とレシピ・写真掲載の依頼がきたのです。形に残る取り組みをしたいと考えていたため大変ありがたい内容でした。新メニューの考案は、机上で考えた献立と実際の調理を繋げるため、経験値の高さと発想力、繰り返しを苦にしない粘り強さ、取り組みを楽しめる前向きな心が必要です。そこで2年生対象に募ったところ、3チーム十人が名乗りを上げ、「メニュー決め←試作・試食←修正←試作・試食」を繰り返しました。



「形に残る学びの証」



令和元年の暮れ。それは小さいニュースでした。「中国の武漢市で新型ウィルスの感染者が確認されました」そんな記事を読み上げるアナウンサーの声を聞くとともに聞いていました。あれから3ヶ月。ウィルスの拡大と共にニュースで取り上げられない日はなくなりました。そして、対岸の火事ではいられない状況になってしまった日本。首相による全国一斉休校要請。本校にも影響が出ました。「学校」は教育機関であり、その中で一番大切な行事は「卒業式」です。本校の卒業式は、東北女子大学、東北女子短期大学と共に市民会館で卒業式を予定しておりましたが、感染拡大防止のため、中止せざるを得なくなりました。各自で学校に卒業証書を取りに来るといふスタイルに急遽変更致しました。少しでも卒業式の雰囲気の中で、と思えばプチ会場を設営し、一人ずつ校長先生から卒業証書を手渡されました。「全員がそれぞれに主役になれる卒業式も悪くない」とも思いながら見ていました。知識だけではなく、様々なことを学んだ時間だったと思います。卒業生の明日が輝いていることを願ってやみません。ご卒業おめでとうございます。

「特別な卒業式」

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

4月 行事予定

2日(木)	2年生ガイダンス
3日(金)	入学式
6日(月)	授業開始

栄養士からの健康 知識

## 「ねばねばの効果」

長いものは粘り気が程よくアクが少ないため生でも美味しく食べられます。その粘り成分にムチンがあります。ムチンは糖とたんぱく質が結合してできた多糖類の一種で納豆・長いも・れんこん・オクラ等に含まれます。ムチンはのどや鼻の粘膜を保護する働きを持っており、ウィルスから身体を守ると言われています。また、たんぱく質を分解する酵素が含まれているため、たんぱく質を吸収しやすくする働きも持っています。そのため効率よくエネルギーとして利用し疲労回復にも役立ちます。ただし、熱には弱く水に溶けやすいため熱のかけすぎには注意いしましょう。

まめ知識人  
 木村 康子 (管理栄養士)

## 栄専レシピ

### パラパラしっとり「鶏そぼろ」

出来上がり(250g当たり)	
エネルギー	kcal 520
たんぱく質	g 37.3
脂質	g 29.0
炭水化物	g 29.0
食塩相当量	g 4.7

材料

鶏ももひき肉	・・・200g	みりん	・・・大さじ1
生姜(みじん切り)	・・・5g	砂糖	・・・大さじ2
油	・・・小さじ1	水	・・・100cc
醤油	・・・大さじ1		

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、温かくなったらいったん火を止めてひき肉としょうがを入れる。弱火にかけ木べらでつぶしほぐしながら炒める。
2. 火をつけたりとめたりしながら余熱で火が通るようにパラパラになるまで繰り返す。
3. ②に調味料と水を入れ、混ぜて弱火で煮詰める。汁が少し残るくらいで火を止め、味を含ませる。

※料理のトッピングやおにぎり等いろいろ楽しめます。