

令和二年度始まりました。

今年度はいろいろな行事が中止や延期になることが多くなりそうですが、これからの行事はいつもの年より内容の濃いものにして生徒には記憶に残る思い出を作ってほしいと思う。

令和二年四月三日(金)、新入生二六名を迎えて入学式が行われる予定でしたが新型コロナウイルス感染症への対応のため中止となりました。少人数の時差指定での登校にし、教科書販売と調理衣の採寸を行いました。

六日(月)のオリエンテーションは「三密」を避けるように座席間を広くとり、全員マスクを着用して実施しました。感染症は未だワクチンが無く対策は体力、免疫力をつけること。それには食事が大切で、それに関わるのが栄養士仕事なので、本校での二年間しっかり頑張ってください。

生徒には、四月二〇日(月)の授業開始まで、「学校生活」「日常生活」で守ること、記録・報告するものについて説明をして、感染拡大の行動をしないよう自覚する指導がありました。二年生が手料理でもてなす「新入生歓迎会」は、残念なことに延期となりました。

新入生は三密とともに



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



5月 行事

新型コロナウイルス対策に伴い未定

栄専ミニレシピ

「わ」のサイコロぐらたん



鶏もも肉(皮なし).....100g	*クリーム
塩(鶏肉の1%).....1g	長芋(1cm輪切).....200g
胡椒 少々	牛乳.....150g
ごぼう.....20g	B味噌.....5g
にんじん.....30g	溶き卵.....50g
長ねぎ.....60g	*盛付
椎茸.....15g	チーズ.....80g
長芋.....50g	鰹節.....少々
小麦粉.....10g	小ねぎ(小口切り).....10g
バター.....10g	
A 鰹節.....2g	
A 味噌.....10g	
水.....50g	



【作り方】

- ・オーブンを200℃で予熱する
- ・食材を1cm角に切る。鶏肉に下味を付け、ごぼう、にんじんを茹でる。
- ・かつお節を細かく砕いておく。

<作り方>

- 1.水気を切った角切りの長芋に薄く小麦粉をまぶす。フライパンにバターを敷き、強火で焼き色を付けて取り出す。
- 2.鶏肉、長ねぎ、ごぼう、にんじん、椎茸の順に加えて全体に火を通す。(A)で味付け、水分を飛ばす。
①の長芋を加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
- 3.クリーム用の長芋を柔らかくゆでて熱いうちに裏ごし、(B)を少しずつ混ぜ合わせ、滑らかにする。(2)の上にクリームを掛け、チーズを乗せてオーブンで焼く。
- 4.200℃で約15分焼き、焦げめがついたら取り出し、小ねぎと鰹節を散らす。

※「わ」のサイコロぐらたんは、「和風のわ」と「自分のわ」が掛け合わされた名前です。「自分オリジナルの和風グラタン」という思いのこもったネーミングです。このレシピは経済産業省資源エネルギー庁発刊の情報誌「さいくるアイ」に掲載されたレシピです。

栄養士からの健康まめ知識

免疫力は食事力

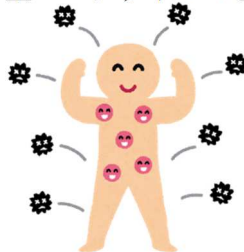
○毎日しっかり食べてますか？

免疫力とは、ウイルスなどの異物が体内に侵入すると、異物から体を守ってくれる力のことです。免疫力は食事によって影響されます。次の実践して食事力を強くしましょう。

①活発な免疫細胞を維持するためには細胞の主成分であるたんぱく質が多い、赤身の肉、魚、卵、大豆、乳製品などを多めに取ります。

②体内の免疫細胞の約70%は腸に集中しており、腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜、海藻、キノコ類などを多めに取ります。

食事力は免疫力、新型コロナウイルスをはね返しましょう。



まめ知識人
平野 聖治 (管理栄養士)