

栄専球技大会とコロナ渦と

忘れられない2020

十月二十三日 金、隣接する東北女子短期大学体育館で「栄専球技大会」が開催される予定でした。これは四月下旬に計画しており、新入生と在校生の交流の場となる学友会の一大イベントで、おおいに盛り上がりそうです。それがコロナウイルス感染症による四月十六日の緊急事態宣言全国拡大により延期となっていました。

今まで入学式を始めほとんどの行事が中止になり、今回の「栄専球技大会」が今年度最初の行事として、今度こそとばかりと体調管理をよびかけ、三密を避けた種目を選んで計画を進めてきました。

生徒は毎朝体温を測り、体調管理自己点検記録表や「行動記録表」を毎日記入・提出して、体調管理に努め、今回初めて合同でのチーム編成や出場種目を決めたり、係分担など打ち合わせをして、期待も大きく膨らみました。しかし、まさかの弘前市に発生。二度目の休校になるなど人ごとではなくなりました。

コロナ禍は生活を変える程の事態となり、街ではソーシャルディスタンスや手指の消毒の体制が出来上がり、家



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



中止になる前に1.2年合同で打ち合わせをした様子

12月 行事予定

12日(土) 栄養士実力認定試験
26日(土) 冬期休業 ~1/11

では手洗いやうがいや日常になりつつあります。世界中の人々もマスクをしています。ワクチンの開発が待たれます。しかも、求人数が減少し就職にも及んできました。

毎日、テレビのニュースや新聞など、社会の情勢に関心を持つ必要があると改めて考えさせられました。球技大会延期とコロナ禍は忘れられない2020となりました。

栄養士からの健康まめ知識

あなたはどちら派？

1. しじみやアサリの汁に「水から」「お湯から」どちらで入れる？

しじみやアサリにはうま味の元である、アミノ酸、コハク酸などのうま味成分が多く含まれる。

生の貝は湯からではなく水から入れて加熱すると、沸騰までの間にうま味成分が多く汁に溶け出しおいしい。

2. レタスは「包丁で切る」「手でちぎる」？

レタスを切っておいておくと、切り口が茶色っぽくなる。細胞が切断され傷つくと、細胞中のポリフェノール類が酵素と接触し、さらに空気中の酸素に触れて酸化するのに対し、レタスを手でちぎると細胞に沿って切れるため包丁で切るよりも細胞が傷つくのを抑えられる。

自然の恵みを生かして調理したいものです。



まめ知識人
上野 順子(管理栄養士)

今月の栄専ミニレシピ

寮実習で生徒が考えたレシピ 「鱈のマヨネーズ焼き」

1人分		
エネルギー	kcal	176
たんぱく質	g	15.1
脂質	g	9.8
炭水化物		6.9
食塩相当量	g	0.4



材料

鱈	2切	ピクルス	4g
塩	0.1g	干しいたけ	1g
こしょう	0.06g	コーン	10g
薄力粉	10g	マヨネーズ	25g
人参	10g		

【作り方】

1. 鱈は、塩・こしょうをする。干しいたけは水で戻しておく。
2. 人参、ピクルス、干しいたけはみじん切りにする。
3. マヨネーズに2とコーンを加えて混ぜる。
4. 1の鱈に薄力粉をまぶし、180度のオーブンで10分位焼く。
5. 鱈の上に3をかけ、再びオーブンでうっすらと焦げ目がつくくらいまで焼く。