

ごちそうさま

第1号
平成28年 5月10日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

みなさん こんにちは！



さわやかな春の訪れとともに新しい生活が始まりました。自啓寮でも新1年生を迎え、にぎやかに寮生活がスタートしました。本来は私(吉岡)が献立を作り、みなさんに食事を提供するところですが、仮の施設ということで、朝夕は農業大学の食堂を間借りして作っていただき、お昼はまた違う業者から配達されたお弁当を食べています。毎日、あたたかいごはんが食べられることだけでも幸せだと思います。

いま、みなさんの周りには食べものがたくさんあって、きれいなものを食べなくても、お腹をいっぱいにすることができます。でも、食べものにはそれぞれ体に必要な栄養が含まれ、それぞれ働きがあります。そして、食べることは生きることの基本です。**食べものを大切に**する心を持ち、**食べることを大切に**考えられる人になってほしいと願っています。



◎宮農産のいちごを夕食に使用しました！

4月11日の夕食に、宮農産のいちごをデザートに使いました。一パック350円、大粒の採れたてで、しっかり熟しているのでめちゃくちゃ甘いイチゴでした。品種は「もういっこ」と「とちおとめ」です。混ぜていたなので、私には見分けがつかなかったのですが、農場の先生いわく「いちごのツブツブが、埋もれているような方がもういっこ」ということです。「違いが分かるようになるくらい、たくさん食べてください」といわれ、よし、がんばるぞーと我が家用に購入し、一パックひとりで食べました。・・・が、まだよく分かりません(^_^;)。作ってくれた人に感謝していただきました。

種のように見えるのが、じつは実です。宮農では常識かな？

果托(かたく)
実は二セモノの果実

そう果
ツブツブがホントの実



油淋鶏は鶏肉がかりっと揚がっていて、ボリュームたっぷりでおいしかったです。千切りキャベツも山盛りです。

宮農ブランドだ！



いちごくんのイラスト付きのラベルです。キャラの名前はなんだろう？



◎寮生の弁当は？ こんな感じ～

おもに（株）サノランチボックスさんから配達してもらっています。

この日のメニューは、スパイシーチキンとか天ぷら、魚の照り焼きでした。揚げ物が多いのが気になりますが、それほど大きくないサイズです。

ごぼう・人参・玉こんにゃく・さつま揚げの煮物です。味付けは薄味でダシがきいておいしかったです。

ごはんは大盛り・普通盛り・小盛りの3つから選べます。

大盛り・・・320g
普通盛り・・・270g
小盛り・・・230g

野菜の料理はちょっと少ないです。千切りキャベツがほぼ毎日、付いています。飾りじゃないので食べよう！



寮弁コーナーです。食事当番が片付けをします。

棚をきれいに拭きます。



整理し搬入口まで運びます。



◎正しい配膳の仕方（並べ方）をおぼえよう！

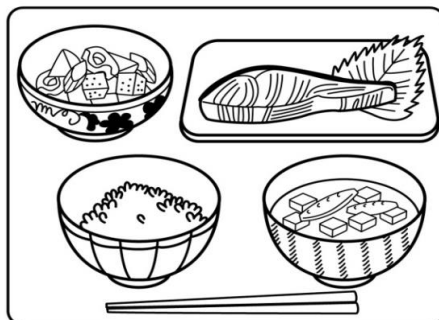
ご飯、味噌汁、おかずを正しく並べられますか？みなさんの配膳の様子を見ていましたが、間違っている人もいました。正しい並べ方をすると、美しく食べやすい配置になります。

副菜

主菜

主食

汁物



配膳の仕方は、伝統的な和食の作法として決められているものです。食べやすい並べ方であることや、食べかたが美しく見えるように考えられています。大人としてのマナーですね。

寮の食器は、主菜と副菜がひとつの大きな皿に盛り付けられています。時々小鉢がつきます。

