

ごちそうさま

第4号

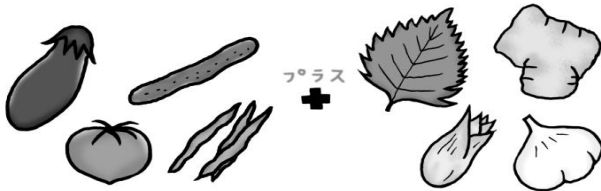
平成28年 8月 31日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏バテぎみの人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。早寝・早起き・バランスのとれた朝ごはんが大切です。

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になったい、冷たいものや水分を多く取り過ぎてしまうので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜＋香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

◎8月31日は『やさいの日』です。

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)と語呂合わせで「やさいの日」です。野菜は1日350グラムを目標にとるとよいとされ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事だけでなくすべてとろうと考えず、お浸しや炒め物などの加熱した料理を取り入れながら朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。



<野菜をとるためのポイント>

- 朝ごはんは必ず食べる！
- 生野菜だけとらない！
- 主菜に野菜を付け合わせる
- 1日5～7種類を目安に
- 外食では野菜料理のサイドメニューも活用

朝ごはんを食べないと目標達成はむずかしいのだ。

サラダだけでは量が増えるので茹でたり、炒めたりして加熱して、かさを減らして食べよう。

肉や魚料理には付け合わせの野菜を。

いろいろな種類の野菜を食べよう。みそ汁を具たくさんにするのも良い方法。

外食では野菜が不足しがちです。野菜のおかずをもう1品追加しよう。

◎寮祭の盛りだくさんな夕食を紹介します！

夏のお祭り、寮祭が7月に行われました。夕食は食事担当の厚生委員会が中心になり、希望をとってメニューを決定しました。「オードブル、焼きそば、お好み焼き、焼き肉、卵スープ、サラダ、やわらか杏仁豆腐、ミニケーキ、メロン（宮農産）、濃厚プリン（食品科学科）、飲み物」でした。



みごとなメロン、食べやすくカットされていました！

宮農産メロン（マルセイユ）は、厚生・生活委員の女子が中心になり、カットしました。ナイスな包丁さばきで、感心しました。



ラップ切りは私にまかせなさい。



真剣です。

◎「けんちん汁」とは、どういう意味？

先日、寮の夕食にけんちん汁ができました。

生徒から「豚汁と何がちがうの？」と聞かれました。いい質問です。



けんちん汁は精進料理なので動物性のものは使っていないのが大きな特徴です。そのため、本来はダシに昆布やシイタケなどを使い、動物性の煮干しやかつお節は使いません。ゴボウや大根、豆腐など、けんちん汁の具材をゴマ油で炒めることでコクと深い味わいを作りだしているんですね。

「けんちん汁」の語源については、色々な説はありますが、中でも有力なものとして、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で出されていた料理なので「建長寺汁」からなまり、「けんちん汁」となったと云うのがあります。

また、普茶料理の巻織（ケンチャン - 野菜を刻み、豆腐を混ぜて炒め、油揚げか湯葉で巻いて油で揚げた料理）がアレンジされ、けんちん汁になった説などがあります。

しかし、寮の夕食のけんちん汁は豚肉が材料に使われていたため、豚汁と似ていたと思います。味付けがしょうゆ味だったのですが、「みそけんちん」でみそ味の場合もあるので微妙ですね。ちなみに鶏肉を使用する場合があります。