4　医食同源!!　寮生の健康な生活を守る食事紹介

単身生活において、自炊することは大変な労力と時間を費やします。安易に外食ばかりで済ませると体に変調をきたすことがあります。勉学や遊びに全力投球する学生にとって食事は大変重要で健康を左右しますが、栄養管理や定時の食事習慣は並大抵の努力でできるものではありません。寮では専属の調理師が朝一の活力となる朝食、その日の疲れを取る癒しの夕食を用意してくれます。

今回は日常のさりげない食事風景や調理人の心意気をご紹介します。レストランやホテルのような豪華さはありませんが、生活にしっくり溶け込んでいる様子を感じていただければ幸いです。

■調理人「山崎秀昭（ヤマザキ ヒデアキ）」氏の紹介

山崎調理人は、令和元年８月に着任以来３年を経過し、粛々と給食業務をこなしています。また、勤務を重ねるにつれ、食堂内のごみ処理等について、寮生の指導にも心を配るなど、厨房責任者として望外な働きぶりに感服しています。

◇調理風景（配食はスピーディー！）

◇ただいま夕食の準備中、今日のメニューは「サバの味噌煮・ビーフジンジャー・味噌汁・ご飯」でお願いします　※顔が見えるようにマスクを外していますが、普段は着用しています

≪山崎調理人の感想等≫

(1)　給食に対する心構え
　食事環境の雰囲気づくり　（アットホーム・満足感等）
　技術・経験をベースに、自信をもって厨房業務にあたる

(2)　気をつけている点
　バランスのとれたメニュー（肉・魚・野菜）、調理（煮物・炒め物）に腐心
　食中毒など衛生面の注意や、火災など事故のないよう留意している

(3)　苦労する点
　好き嫌いのある寮生に対するメニューの工夫

(4)　寮生へのお願い
　①食堂利用におけるルール・マナーの順守、②食べ残し、飲み残しは極力しない

≪メニュー等≫

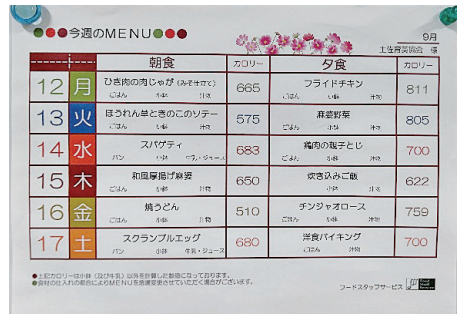
(1)　週間メニュー（管理栄養士により、カロリー計算・栄養バランスはパーフェクト）

●●●今週のMENU●●●　9月　土佐育英協会　様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
5	月	茄子のしょうが焼 ごはん 小鉢 汁物	596	カツカレー ごはん 小鉢 沢物	917
6	火	金 平 ごはん 小鉢 汁物	503	牛角豆腐 ごはん 小鉢 汁物	755
7	水	スパゲティ パン 小鉢 牛乳・ジュース	717	チンジャオロース ごはん 小鉢 汁物	759
8	木	揚菜の煮物 ごはん 小鉢 汁物	581	えびドリア 小鉢 汁物	850
9	金	つみれ大根 ごはん 小鉢 汁物	600	ポークステーキ ごはん 小鉢 汁物	874
10	土	ベーコンとほうれん草のソテー パン 小鉢 牛乳・ジュース	615	中華三昧 ごはん 汁物	770

●上記カロリーは小林（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
●食材の仕入れの都合によりMENUを急遽変更させていただく場合がございます。

フードスタッフサービス



●●●今週のMENU●●●　9月　土佐育英協会　様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
12	月	ひき肉の肉じゃが（みそサバ） ごはん 小鉢 汁物	665	フライドチキン ごはん 小鉢 汁物	811
13	火	ほうれん草ときのこのソテー ごはん 小鉢 汁物	575	麻婆野菜 ごはん 小鉢 汁物	805
14	水	スパゲティ パン 小鉢 牛乳・ジュース	683	鶏肉の親子とじ ごはん 小鉢 汁物	700
15	木	和風厚揚げ麻婆 ごはん 小鉢 汁物	650	炊き込みご飯 小鉢 汁物	622
16	金	焼うどん ごはん 小鉢 汁物	510	チンジャオロース ごはん 小鉢 汁物	759
17	土	スクランブルエッグ パン 小鉢 牛乳・ジュース	680	洋食バイキング ごはん 汁物	700

●上記カロリーは小林（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
●食材の仕入れの都合によりMENUを急遽変更させていただく場合がございます。

フードスタッフサービス

◇人気メニューで比較的多かったのが唐揚げ、とんかつ、チンジャオロース
　予想したハンバーグは一人もいなく、結構ばらつきあり
　その他、ビーフシチュー、天ぷら、揚げない鶏肉、鴨だしそば　等々

(2)　朝食

◇朝食メニュー　☝
　厚揚げの土佐煮・サラダ・味噌汁・ご飯

◇トーストも焼けたので
　サラダをとって、準備ＯＫ　☝

◇朝食をしっかりとって　☝
　今日も授業を頑張らないと

◇今日は、週２回あるパン食　☝
　（食パン・菓子パン、冷たいパスタ、サラダ、アイスクリーム・ジュース）
　彼は食パンＮＧなので、代わりに　チョコレートクロワッサン

(3)　夕食

◇今日はバイキング料理　（ハヤシライス、唐揚げ、白身魚フライ、野菜サラダ）

◇夕食中のひとコマ
（コロナ禍の中、間隔を空けて黙食）

◇１年生のＯ君
バイキングメニューに大満足
喫食（食事を楽しんでおいしく食べる）賞授与！

◇帰寮が遅い寮生のために
夕食の取り置きサービス（レンジでチン）
今晩は人気の「とんかつ」です

5　土佐寮父母会の総会

毎年８月に開催している総会ですが、令和４年度はコロナウイルス禍により中止となりました。一昨年から３年連続で開催できていません。そろそろ終焉してほしいものです。寮内のコロナ感染については無傷のまま推移することは困難で、寮外感染により単発的に発生していますが、感染対策により寮内でのクラスター化には至っていません。体調不良時の寮監への速やかな報告がキーポイントになっているようです。