



# おひさまキッチン通信

## 第12回：おひさまキッチンお食事まとめ＋おひさまコンテスト結果発表！（健康科学科3年）

「旬」「野菜」「米」「行事食」をテーマに5回にわたってお食事をお届けしました。全5回のポイントをお食事と共にまとめました。これまでのお食事とおひさまだよりを思い出して、もう一度、ポイントを確認してみてください。

### 第1回 旬



春感じる鯖の塩焼きランチ



春の釜めしスペシャルランチ



ナマステ～！  
春の彩スープカレーランチ



第1回は旬がテーマの献立で、春を感じられる和食定食2種とインドの料理からのアレンジ定食を紹介しました。旬の食材は自然の恵みを感じることができ、体も心も健康になります。

### 第2回 野菜



キレイに食べよう！丸ごと鰻定食



おいしさを包み込んだ  
ロールキャベツ定食



チャオ！春キャベツの  
ボンゴレパスタランチ



第2回は野菜をテーマに、春から夏への移り変わりを感じられる旬の野菜を使った定食とイタリアの料理からのアレンジ定食を紹介しました。野菜は食感や目で食事を楽しみ、季節も楽しめるおいしさがありました。

### 第3回 野菜



プリプリ海老と夏野菜の  
ラタトゥイユ定食



夏だ！暑さに負けるな BBQ 定食



サワディー！  
ガパオライス定食



第3回は引き続き野菜をテーマに、夏の定食とタイの料理からのアレンジ定食を紹介しました。野菜を加熱すると、かさが減って多くの野菜を食べることができたり、食材の組み合わせによってうま味のアップや苦味・渋味・えぐ味を美味しく食べられたりと、加熱野菜には秘密がありました。

### 第4回 米



きのこたっぷりハンバーグ定食



冬を先取り！ぶり大根定食



你好！中華定食



第4回はご飯をテーマに、秋が感じられご飯が進む和食定食と中華定食を紹介しました。ご飯を主食にすると、自然と栄養バランスが良くなること、ご飯は世界各国の料理でも使っているように、どんなおかずでも相性が良いことがポイントでした。

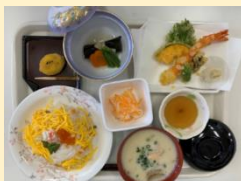
### 第5回 行事食



笑う門には福来る定食



おかえり！ぼんぼり定食



第5回は行事食がテーマです。お正月とひな祭りの定食を紹介しました。行事食には健康や家族の幸せを祈る意味が込められています。行事食は「塩分が高くなる」ことに注意が必要でしたね。

# おひさまコンテスト

# 結果発表

## 第1位: 鯛そうめん



健康科学科 4年: 眞鍋沙穂さん



おひさまによりで紹介した行事食です。大皿で家族や親戚と楽しく食事ができる料理は、私達の幸せの象徴です。盛り付けも華やかで食べてみてくださいね！

## 第2位: 春キャベツのロールキャベツ

健康科学科 4年: 坪井未来さん



美味しくなるように、お肉にバジルを加えて工夫しているところが高ポイントでした。旬の春キャベツを使っているのも良いですね！

## 特別賞: 炒めない炒飯



国際文化学科: 富田和広先生



応募作の中で1番簡単に作れる点！ サボテン入りハバネロソースなど調味料にこだわりっている点！がユニークでした。



たくさんのご応募ありがとうございました！  
工夫のある料理がたくさんあり、審査するのが楽しかったです！これからもぜひ  
いろいろな料理に挑戦して、毎回の食事を  
楽しんでもらえたらうれしいです！



おひさまキッチン 管理栄養士の卵 36名



これまで、私たちの給食を召し上がっていただき？ ありがとうございます！

おひさまキッチンでは、皆様に会話を楽しんで、食事を美味しく食べてもらい、太陽のように明るい雰囲気  
の給食を作ることをモットーとしていました。実際に提供することはできませんでしたが、この給食を通して、お家  
での食事を楽しんでいただけたら嬉しいです。

新型コロナウイルス感染症対策で一時はどうなるかと思いましたが、皆様のおかげで無事に終えることが  
できました。本当にありがとうございました。

健康科学科3年生一同

