

## 季節のうつろいを食卓へ、こんだてづくりの現場より。

朝・晩ごはんのこんだて決めは、どのお宅のお母さんにとっても毎日の課題ではないでしょうか。セトル伊都では、毎週金曜日に各方面のスタッフが集結して1週間分のこんだてを決めます。日々のコミュニケーションから得る入居者の声をヒントに、栄養バランスや旬の食材を意識した主菜・副菜のアイデアを出します。

季節のこんだてとして今年は、春キャベツのマリネ、素揚げした夏野菜カレー、食欲の秋はふかしもや栗ごはん、冬はふろふき大根や糸島そうめんちり（糸島の郷土料理）、朝食ビュッフェにはあたたかいホットサンドコーナーなどが登場しました。旬の野菜や魚はおいしいだけでなく栄養価が高いので、効率的にビタミンやたんぱく質を摂取することができます。また、糸島産の野菜は味が濃くおいしいと有名で、地元の直売所には全国から糸島の野菜を求めて沢山の人が押し寄せています。



(1) 毎週のこんだて会議はレストランにて。(2) すき風煮の汁へそうめんを入れた糸島の郷土料理「そうめんちり」。(3) 大粒の栗が入った栗ごはんのおにぎり。(4) 朝食でホットサンドに初挑戦の学生たち。

## セトル伊都のお食事はこうやって作られます

### 1 週間分のこんだてを決める



毎週金曜日の朝、各方面のスタッフが集まって、1週間分のこんだてを決めます。過去を振り返りつつ、栄養バランスがよく、なおかつ学生に喜んでもらえるような主菜、副菜を話し合います。BBQやもちつき大会など館内イベントもここで企画されます。

### イメージイラストで再確認



①で完成したこんだて表をもとに、スタッフの手でイラストにします。盛りつけの色合いやバランス、お皿選びなどを一度アウトプットして、調理した先のイメージをさらに高めます。ここで、他に必要な食材がないか調理班により最終決定されます。

### 仕入れ～調理開始!



当日、調理スタッフの手により丹精込めておかずを作ります。入居者の方に、なるべくアツアツのできたてを食べていただけるよう、レストランの様子を伺いながら手際よく配膳をします。食物アレルギーの方へは事前にヒアリングを行います。

BEST 1  
カレーライス



BEST 3  
豚キムチ



イラストでみる

セトル人気おかず  
ランキング♪  
BEST 3

BEST 2  
しょうが焼き



やっぱりみんな定番がスキ。  
ダントツ1位はカレーライス!

一番人気は王道のカレーライス!特にセトル伊都のカレーはおいしいと定評をいただいています。第二位と第三位はごはんのおかずピッタリなしょうが焼きと豚キムチ。「学生に何食べたい?って聞いたらしょうが焼きか豚キムチって必ず返ってくる(笑)」と料理長の羽田さん。お魚派よりお肉派の学生が多いのは、やっぱり若い証拠でしょうか?





はじめての一人旅、サークル活動、バイトづくし?  
2012年ぼくのわたしの思い出写真館。



県境でまさかのパンク!?



よっそば打ち名人!

んもちもち!



せーのっ!



うまいっ!!

夏休みを使って九州縦断!

夏休み、福岡→鹿児島九州縦断を自転車でやっちゃいました。一人旅の400km5日間、色々なことがありました。日頃から天神や博多まで自転車で行くのは、一日に100kmは楽に進めるだろうと容易に考えていました。しかし、県境には山があったのです。日が沈みかけた車も通らない山道の孤独を、今でも鮮明に覚えています。また、多くの優しさに会える事も出来ました。おにぎりやブドウ、飲み物などの多くの差し入れをいただきました。道端で声をかけてくれる小学生もいました。あらゆる面でサポートしてくれた両親にも感謝です。多くのおかげで、有意義な夏になりました。(1年 水野く)



セトルでもちつき大忘年会開催

夏はBBQパーティー



内定が決まりました!

学生最後の思い出づくり

学生最後の夏休みを満喫したいということで、今年は研究の合間を利用して海外を旅してきました。渡航先はアジアを中心に中国(上海、青島)、韓国(ソウル)、シンガポール、タイ(バンコク)と様々な地域へ行きました。中でも思い出に残ったのは、来年度から一緒に働く会社の同期とシンガポールへF1観戦に行ったことです。写真はコース周辺で撮ったもので、市街地を走るレースは迫力満点でした。機会のある方は観戦をお勧めします。(大学院2年 岩永く)

テスト勉強がんばるぞ!



糸島市でインターンシップ!



大学生になって初めての夏休みに「議員インターンシップ」に参加しました。色んな場所で多くの人と出会い、自分を見つめなおし、知らなかった「身近な政治」を体感した熱い2ヶ月でした!(1年 森川く)

つれづれ  
まかやな帳

食堂スタッフによるリレーエッセイ



10年後の身体は、  
今食べているごはんです。

羽田直樹

「いただきますーす!」今日も食事が始まった。まああきもせず、毎日毎日、日に三度産まれてから食べる、食べる、食べる。でも、考えてみ

ると凄いことで、3000g前後で産まれた赤ん坊が食物だけで、動きながら成長していくなんて、当たり前なことだけど、とても不思議で凄い事だと思う。と言うことは、今食べてる物が今のエネルギーでもあり、将来の自分の身体でも有るわけだから…さあ何を食べよう?晴れの日の食事は、栄養なんて考えなくて、楽しく豪華な方がいいけれど、毎日三度の食事はそうはいかない、でもどうせ食べるなら、やっぱり美味しくて楽しみになる方がいいに決まってる!そんな事を入居者の皆さんの代わりに、考えて料理して提供させていただいています。約200人の一人一人の要望は、なかなか叶えられなくて申し訳ない部分も多々あったり、お口に合わない事もあるでしょうけど、しっかり食事をとって健やかに日々を過ごして、セトルでの生活を楽しんで下さい。では、「ごちそうさま。」

[編集部のひとコマ]



次回のセトル伊都食堂だよりは…

★ついにリニューアルオープン!  
元気くらぶ伊都の湯どころ特集

★セトルのなぞなぞ

…をお届けする予定です♪