

🍏 目指せ! 管理栄養士



ホームカミングデー

今年も、先輩たちが帰ってきました!

在 student も卒業生も、未来へつながる1日に。

毎年、大学祭期間中に開催しているホームカミングデー。

今年は、41名の卒業生が母校へ足を運んでくれました。

最初に、現在管理栄養士として働いている高坂裕里さん、石黒博貴さんが登壇。

仕事のやりがいや、在 student へのメッセージを語ってくれました。

その後、4年次生の司会進行のもと、懇談会へ。

卒業生から在 student が進路についてアドバイスを受けたり、各先生が卒業生の悩みに応えたり。

参加者それぞれが、楽しみながら、未来につながる時間を過ごしました。



わたしたちも参加しました

私が当時知りたかったこと。
後輩たちに伝えました。

福井県立嶺南西特別支援学校・栄養教諭
高坂 裕里
2015年卒業

栄養教諭の仕事内容や働きがいについて話させて
頂きました。大学生のうちにやるべきことや就職活動
へのアドバイスなど自分が学生時代に知りたかった
情報を、在 student に伝えられてよかったと思います。懇
談会では、私の講演が参考になったという後輩に出
会えたり、他職の先輩方の話から気付きを得られたり
と、とても有意義に過ごすことができました。



嬉しかった先輩との再会。
卒業後の楽しみができました。

健康栄養学科4年
坂野 真輝
| 若狭高校出身 |

部活動の先輩と久しぶりに再会。先輩の在 student 中、同
じ男性として大学生生活についてアドバイスを頂いて
いたので、またお話できて良かったです。懇談会では、先
輩方のお話を聞き、管理栄養士として働くことにさら
に意欲がわきました。また、今回の運営に携わっていた
私たちは先輩方が学生時代をなつかしむ姿がとても
嬉しく、卒業後に母校へ帰るのが楽しみになりました。





応用栄養学実習

ライフステージに合わせた「適した食事」を、座学と実習で学びます。

年齢に合わせて変わる食のあり方。

▶ 今回の講義 「幼児期の食事」

座学で学んだ幼児期食の特徴を踏まえ、実際に食事を作ります。離乳食を経て、より多くの栄養が求められる幼児期には、成長途中の身体に配慮した調理が必要です。実習班は1〜2歳向けと3〜5歳向けの食事を担当します。重視するべき点は、年齢（成長）に合わせた味付けや食材の大きさなど。さらに幼児期は食習慣を習得する最初の時期でもあるので、盛り付けや食器選びなどを工夫し楽しい雰囲気作りも大切です。



「応用栄養学実習」で学ぶト

三浦 努 教授

子どもからお年寄りまで、年齢に合わせて身体が必要とする栄養量は異なります。また、幼児期のアレルギーや高齢者の咀嚼力低下など、人生の各シーンによって起こる食問題も様々です。まずライフステージ別に、適切な食事やその対応法について座学で学んでいきます。その上で、実際に調理を行い、各年齢に適した栄養管理、食材管理、盛り付けなどや食の楽しさについて実感して習得していきます。知識と体験、その両方がなくては習得できません。将来、管理栄養士となって給食の現場で求められる「栄養管理」や「食事管理」をマネジメントしていく上で、必ず役立つ授業だと考えます。



座学を踏まえての調理実習。必要な栄養を摂るための食事を実践します。

幼児期にあわせて食べやすいように調理します。



楽しい食卓をイメージしながら盛り付けし、実際に食します。食習慣を身に付け始める幼児期において、重要なポイントを体験。

先輩から伝えたい、この授業の魅力！



食べる人を想像し、調理方法を自分で工夫。

薄めの味付けや細かなカットなど幼児が食べやすい工夫をしました。食べる人に応じた判断を調理の現場で大切にしたいです。

健康栄養学科2年 田中 邑奈 | 仁愛女子高校出身 |



講義と実習を通して、栄養と食が結びつく。

前回作った乳児期の食事と比べ、食材の豊富さが印象的でした。摂るべき栄養と、それを摂るための食材や料理を学べます。

健康栄養学科2年 久末 舞奈 | 三国高校出身 |



年齢に応じて、食のあり方が変化する。

カレーを調理するときに、骨をあえて取り除かず、子どもが自分で取れるようにしました。幼児期における食育の大切さを感じています。

健康栄養学科2年 山崎 水紀 | 金津高校出身 |