

目指せ！ 管理栄養士

\\ 管理栄養士の先輩をインタビュー //

「給食を生きた教材にしながら、
大切に伝えたい、「食」のこと。」

●越前市白山小学校 管理栄養士

2012年度卒

近藤 智美 | 羽水高校出身 |

山間の道を抜けると見えてくる、大きな瓦屋根が印象的な校舎。自然に包まれた白山小学校で、私は管理栄養士として子どもたちの栄養管理を担当しています。

日々の仕事としては、食物アレルギーの対応も含めた献立作りに始まり、食材の発注、調理師の方たちとの打合せ、給食中の見回りや、一緒に食べながらの食事風景のチェックなど。これに加え、学活の時間を使った食の授業や、給食だよりの制作、食の情報を子どもたちが気になるようにまとめた掲示物づくりなども手掛けています。子どもたちが自ら食に関心を持って参加してくれた時は、非常に嬉しく感じます。

いま思い出すと、着任した瞬間から大学での勉強が生きていました。約140人分の給食をいかに時間内で用意し、いかに衛生的に問題なく提供するか、「給食経営管理論」や「食品衛生学」の学びが、直接役に立ちました。最近では、子どもたちに食への関心をより強く持ってもらうことが課題となっていて、「食育指導の理論と方法」などの学びを振り返ることが多くなっている気がします。今後は、担任の先生から情報をしっかりと得ながら、給食を今以上に生きた教材として使い、子どもたちに食の大切さを着実に伝えていきたいと思っています。





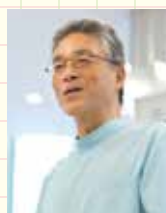
臨床栄養学実習Ⅰ

様々な病気の改善や回復を、より効果的に促進するための栄養食療法を実習します。

対象の立場になり、
深く想像すること。

今回の講義 脂と食物繊維

コレステロール値の高い人を対象とした食事を作成しました。ポイントは、悪玉コレステロールが増える原因となる飽和脂肪酸を減らすために肉の脂身を除去すること（鶏肉の皮を外せたかどうか等）また同時に、摂取できる食物繊維を増やすことが求められます。さらに、ボリュームがあるように見せるための盛り付けも重要となります。



「臨床栄養学実習Ⅰ」
で学ぶコト

佐藤裕保 教授

献立作成・調理・実食のワンセットで毎回異なる病気をテーマにします。大切なのは、病気の特徴の理解はもちろん、どういう状況に置かれた人が食べるのかを想像すること。実食して「けっこう美味しい」と思うかもしれませんが、いつもそれだったらどう思うか。また、それを、お金を払って食べるとしたらどうなのか。深く考えることが求められます。



決まっているのは、献立と材料だけ。
作り方や盛り付けは、各班で決めます。



できあがった治療食を評価。レポートも提出します。



完成した、朝・昼・夕それぞれの治療食。盛り付けにも気を配ります。



先輩から伝えたい、この授業の魅力！



「栄養」の観点で
結び付いた。

今まで病気の名前や性質は知っていても、栄養という観点から見つめていませんでした。この授業を経て、病気を新しい視点で見つめることができ、非常に新鮮でした。

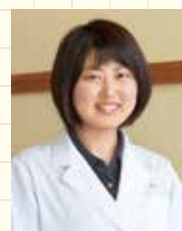
健康栄養学科3年 板谷奏音子（星陵高校出身）



同時に日常食の
大切さを実感。

病気の人々の立場をイメージする大切さがよくわかりました。またそのおかげで、逆に日々の食事の大切さもわかりました。もっと日常の食に対してできることがありそうですね。

健康栄養学科3年 宮谷和佳（金沢高校出身）



環境の変化で
驚くほど変わる。

「病気の症状は?」「年齢や性別は?」「食べる場所は?」「対象となる人の状況は?」、考えれば考えるほど具体的に見えてきます。イメージすることの大切さがよくわかりました。

健康栄養学科3年 石川奈穂子（勝山高校出身）