

栄養 ホットニュース

公益社団法人としてスタートした長崎県栄養士会、ホットな栄養・食情報を提供いたします。

子どもへの食育実践活動

認定子ども園 新切保育園

小林 千可

平成17年に「食育基本法」が制定され、平成20年の「保育所保育指針」の改訂により、保育の一環としての食育が位置づけられました。これらを踏まえた上で、当園でも「食育」を保育の柱として、カリキュラムの中でのクッキングや菜園活動など子ども達の食に対する興味や関心を引き出しながら、給食内容の充実、保護者への情報提供・支援などに取り組んでいます。

● みんな大好き!! お米当番

当園の調理室の朝は「おはよう! 今日のお米は誰が洗うと?」という、年長組の元気な声で始まります。

保育園の給食制度では、3歳以上児の主食(ごはん)は各家庭からの持参を前提としています。しかし、当園では数年前から、毎日温かく栄養面でもバラエティー豊かなメニューを提供できることから、主食(ごはん)も園で提供するようにしました。併せて、自立心を養い、食を営む力を培っていくことをねらいとして、給食で食べるお米を年長組が、毎朝交代で洗う試みを始めました。

「そーっとね…」とつぶやきながら水の量を何度も何度も目盛を見て微調整します。

普段わんぱくな男の子でも真剣な眼差しで慎重に作業をこなす様子は、見ていてほほえましいものです。そして、炊飯器は調理室ではなく保育室に近いランチルームに設置しています。これは、洗ったお米を自分たちで運び、セットし、スイッチを入れて炊くことを一連の作業としているからです。また、これにより部屋で過ごす時はもちろん園庭で遊んでいるときも窓越しに蒸気の上った炊飯器を確認することができ、五感を働かせながら午前の活動を行うことができます。



4月当初は、お米を流してしまったり、ごはんをよそおうとして蓋を開けたらスイッチが入ってなかったり…なんてハプニングもありましたが、冬には新年度に向けて後輩である年中児にお米の洗い方を教えられる程みんな上手になります。子ども達は「今日はね、お米当番だったから早起きしたよ!」「今日のお米は私が洗ったんだよ!」と誇らしげな顔をして話します。その様子を見ると一回りも二回りも大きくなったことを感じることができます。

また、保護者からは「冬のお米洗いは手が冷たくなるから僕が洗ってあげるよ。と

言ってさりげなく代わってくれました」「お米を一粒残さず食べるようになりました」「ほかの家事にも興味を持ち始めたようで一緒にするのが自分も楽しいです」などの声が寄せられました。

今後も、児童福祉施設の栄養専門職として、いろいろな経験を通して「食べる力」を育み、食べることの楽しみや大切さを伝え、子ども達の健やかな成長を見守ってきたいと思います。



▶▶▶ このコーナーは、最前線で働く栄養士のコーナーです。

平戸市立大島小学校 栄養教諭 古川 弘美さん

大島っ子は「仲よく・楽しく・元気よく」 ～学校・家庭・地域が連携した食育～



毎日の給食は食育の生きた教材です。献立等の工夫により、教科等と関連づけた指導が可能であり、「食事」という体験を通して、教科や総合的な学習の時間で得た知識を具体的に確認したり、深めたりすることができるからです。

まず、食育を進めるにあたっては、食材や食事への興味・関心を高めることが重要です。そのために、ほぼ毎日食べている給食に地元の食材や地域の行事食・郷土料理を積極的に取り入れています。「大島」でとれた野菜や魚はもちろんですが、子どもたちが生活科や総合的な学習の時間に農園で作った野菜も給食に使い

ました。夏はミニトマト、かぼちゃ、ゴーヤ、秋はさつまいも、冬は大根、キャベツ、白菜、ブロッコリーが中学校や小学校から届きました。「今日の野菜は1年生が…」と紹介すると、教室では「どこにある?」「あったよ!」「こっちにも入っていた!」と大変な盛り上がりです。そしてどの子ども自分たちで育てた野菜を見つけては喜んで、ぺろりと食べています。

また、教室での学びを確認したり深めたりするために、子どもたちが考えた献立を実際に給食として出しました。今年度は、家庭科で6年生が1食分の献立を考える学習を行った後に給食1回分の献立を、そして5年生がごはんのみそ汁の学習を生かして給食に出すみそ汁を考えました。授業では、担任とともに指導にあたり、献立や材料を考えるポイントなどの助言を行っていますが、子どもたちのアイディアには毎回感心させられます。この時も、地元の旬の食材を使う、苦手な野菜をハンバーグに入れて食べられるようにするなど、工夫を凝らした献立ができあがり、2月の給食として実際に登場させることができました。小・中学校のみんなが味わいながら、「おいしい」「こんな献立考えられてすごい」「彩りがいい」と友達が考えた献立のよさに改めて気付くことができたようです。この給食をきっかけに家庭でも実際に作ってみるなど実践意欲も高まっています。

小・中学校の9年間、毎日食べる給食を通して学んだことを、自分の生活にも活かしていけるような献立作成に心がけ、安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。



6年生が考えた献立

- わかめごはん ●牛乳 ●和風ハンバーグ
- カラフルサラダ ●根菜味噌汁 ●みかん

平成24年度 第3回栄養学術研修会 (県民公開講座)・第11回長崎県栄養改善学会 が開催されました!!

日時 平成25年2月23日(土) **場所** 長崎国際大学 **参加者** 154名

第3回栄養士学術研修会が、吉田会長より、日本栄養士会の動きとして栄養士法改正が検討されていること、また会員増対策が急務であること等の内容の開会挨拶の後、国立長寿医療研究センターの細井孝之先生をお迎えして佐世保市の長崎国際大学にて開催されました。

第2次健康日本21の認知度をあげることを目標に定められたロコモティブシンドローム(運動器症候群)に加え、サルコペニア(筋量と筋肉の進行性かつ全身性の減少に特徴づけられる症候群)について、病態と予防・治療について、詳しくご講義をいただきました。

併せて、筋肉・関節・骨が三本柱でどこがかけても骨粗鬆症になることを診断基準や薬物療法の変更、栄養の摂取方法も交えて詳しくお話ししてくださいました。お話は聞きやすく、話し方の勉強もさせていただいたようで、雰囲気のよい研修会でした。



午後は、第11回長崎県栄養改善学会が開催され、健康教育部門で5題、臨床栄養部門で5題の発表が行われました。それぞれの部門での発表が業務の参考となる発表だったと感じました。

学会発表終了後、平成26年度に長崎県で開催される「長崎がんばらんば国体」への栄養士会の取り組みについての報告が、標準献立作成等委員会委員長 平野清美さんより行われました。この中で「がんばらんば長崎流おもてなしレシピ集」の普及への協力を会員に依頼されました。

第11回長崎県栄養改善学会の抄録集を各支部に届けていますので、興味のある方は、支部長にお問い合わせ下さい。

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに

島shimaカツ



材料(2人分)

豚ももスライス ……6枚
塩わかめ(戻して) ……20g
人参 ……50g
卵 ……1/2個
A { 小麦粉 ……20g
水 ……大さじ1/2
パン粉 ……25g
揚げ油 ……適量
大根おろし ……15g
小ねぎ ……1g
ポン酢 ……小さじ1/2

島原半島には、スーパーポークや雲仙あかね豚などブランド豚があります。

その上質なお肉を使って、島原特産の人参とわかめを使ってボリュームアップしたヘルシーとんかつです。3層に重ね合わせることで、切った時に彩りもよくなります。

味は、わかめの塩味だけで十分おいしくいただけますが、お好みでおろしポン酢をかけてご賞味ください。

1人分	エネルギー／316kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
16.3g	19.3g	18.8g	0.4g	

提供／島原市保健センター 野崎瞳

- ①わかめは塩抜きをして、食べやすい大きさに切る。人参は、皮をむき、3mm厚さの短冊切りにする。
- ②豚もも→わかめ→豚もも→人参→豚ももの順に重ねる。
- ③Aを混ぜ合わせ、衣を作る。②をくぐらせて、パン粉をまぶす。
- ④油でこんがり揚げあげる。
- ⑤付け合わせの野菜を添えて、おろし大根にポン酢をかけて食べる。

お知らせ掲示板

「平成25年度 食生活・栄養セミナー」開催について

平成25年度は、調理実習を取り入れたセミナーを計画しています。テーマにつきましては、栄養士会ホームページ等でお知らせします。

○講話

日時 平成25年 5月11日、10月5日、11月16日、
平成26年 2月1日
会場 栄養士会会議室

○講話・調理実習

日時 8月24日 12月14日
会場 長崎市 滑石公民館調理室 大村市

賛助会員について

入会 下田商事株式会社・株式会社全国訪問健康指導協会
退会 川崎フードモデル

会員証について

平成25年度長崎県栄養士会の会費を納入された会員の方へ会員証をお送りしています。

日本栄養士会会員証のプラスチックカードと併せてご携帯ください。

生涯学習研修会の申込み方法について

平成25年度より、生涯学習研修会の申込み方法が、変更になりましたのでご注意ください。

まず、申込書に受講希望科目を記入の上、栄養士会事務局へお申し出ください。

記載内容を確認後、栄養士会事務局より、受講料の振込用紙をお送りいたしますので、受講料を送金ください。

事務局からのお知らせ

- ①氏名・住所・勤務先などの変更は「会員登録事項変更届」により、15日以内に事務局へご提出ください。
- ②管理栄養士国家試験に合格された会員の方は、免許番号を「会員登録事項変更届」により、お知らせください。
- ③平成24年長崎県栄養士会の会員数は1,087名(内新入会員は93名)です。(平成25年3月31日現在)
- ④平成25年度会費(15,500円)の納入が未だの方は納入をよろしくお願いいたします。