



夏だ！実習だ！がんばれ二年生



八月は夏祭りやお盆、そして夏休みと生徒にとっては楽しいときです。しかし、例年2年生は校外実習に入ります。今年も七月三十一日から老人福祉施設で、八月二十一日から病院等で、青森県内外の二十七施設の実習先の協力を得て各施設1週間ずつ取り組みました。

今までに学んだ知識、技術等をもとに、給食の調理や栄養指導など、現場の栄養士さんから指導を受けました。

毎日緊張の日々ですが、なかには担当指導者やスタッフとして本校卒業生が勤務しており、学生時代の思い出や卒業後の今に至る苦労話など、貴重なお話をいただきました。

実習先からは「事前に与えられた課題もよくできているし、良く調べてある」といつていただいた生徒が多かったです。中には「もっと熱意を持ってほしい」といわれた生徒もいました。また、「勉強会に誘っていたらよかったら、新しい栄養補助食品を味見させてください」ともいただきました。

「勉強会での発表や執筆など、様々なことに精力的に取り組んでいる姿を見て、自分もいつかはこうなりたい」という思いを強くしたと答えた生徒もいました。

ほとんどの施設の栄養士さんは、「学校では学べない、ここでしか学べない」とがたくさんあると思うので、しっかりと勉強してほしい」と語っていました。

学校にいる時とは違い、挨拶、言葉遣い、身だしなみ、コミュニケーション等が社会に出てとても大切であることを実感できたと思います。栄養士になりたい思いをより強くし、社会人としての心構えなど、更に成長できるように見つけられました。



「栄養士になりたい！」 思いをより強く

発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町1 2 番地
☎ 0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



<http://www.tcomp.ac.jp/eisen/>

10月行事予定

- ・ 2日 後期授業開始
- ・ 21日～22日 学園祭
- ・ 25日～11/22日 推薦2期、キャリア1期願書受付

栄専ミニレシピ

10月

虹色なます

食物繊維を多めに摂って腸の動きを良くしましょう。



1人分		
エネルギー	kcal	43
たんぱく質	g	1.4
脂質	g	0.2
炭水化物	g	8.3
食塩相当量	g	0.4

材料 (1人分)

- ミックスピーズ……………10g
- 切り干し大根……………5g
- 干しひじき……………1g
- 昆布……………1g
- 人参……………10g
- ピーマン……………5g
- 酢……………大さじ1/2
- 麵つゆ……………小さじ1

作り方

- ①切り干し大根、干しひじき、昆布は、きれいに洗い、水でもどす。
- ②人参、ピーマン、昆布はせん切りにする。
- ③形を整えた全材料を沸騰した、お湯にサッと入れすぐ、ザルにあけて水で冷やし、水気をきる。
- ④前もって麵つゆと酢は混ぜておく。
- ⑤材料と調味料を混ぜ合わせて出来上がり。

栄養士からの健康知識

皆さんは何が好きですか？

①	ソーセージ	?	位
②	インスタントラーメン		位
③	炭酸飲料		位
④	食塩		位
⑤	味噌		位
⑥	マヨネーズ		位
⑦	アルコール		位
⑧	カレールウ		位
⑨	スナック菓子		位

暑い夏も過ぎ食べ物がおいしい季節となります。

食べ物のおいしさについて、今は視線を変えて青森県の食生活ランキングについて調べてみました。

皆さんは次の食品の購入量が全国で青森県は何位になるかわかりますか。もしや夜食にカップラーメンや朝ラーなど食べていませんか。

か？サイダーをまとめ買っていますか？なんにでもマヨネーズをかけていませんか？表の食品は見事に1位から6位に入っています。ここから、食塩や脂肪が多い食品を好む傾向が分かります。

新鮮な魚介類や果物が1位となるのは良いことですが、前述の食品が上位を占めるということは我々の生活習慣に大きく影響を及ぼします。

冬の寒さや、農業の忙しさなどで甘いもの好きの県民性は日本一の短命県にも関わっています。食べてはいけないのではなく、少し量を減らし、その分、野菜や肉類を増やすとバランスが良くなり、短命県を返上できるかもしれませんね。

まめ 知識人
木村 康子 (管理栄養士)