



適性や現場、早めに意識



1年生は9月になると2日間の幼稚園実習を行っています。内容は昼食調理補助、園児と向き合いながら盛り付け、そして一緒に「いただきますー!」。その後、指導栄養士さんから栄養士業務の様々なアドバイスがあります。

1年生からの現場実習は、栄養士の仕事を早期に体験することで、職場についてこんなところだと肌で感じてほしいこと、栄養士になるという意識を持つてほしいこと、職業の適正を知ることができるといふ思いから実施しています。知識や技術と共にコミュニケーションをはじめ社会人としてのマナーも大切と感じてくる第一歩でもあります。人々のなかに入り自分の輪郭も捉えてほしいのです。

この夏、市内の「小学生が清水森ナンバ料理に挑戦」という企画が舞い込みました。

依頼者から「学生さんに指導をお願いできないか」という絶好の機会です。

全くというほど調理をしたことがない児童が

80分以内にグリーンカレーを作つて食べる。3クラス3日間連続で行いました。

大人や高校生と一緒に作ることもあつても小学生に教えるという心配と喜び。3日間で延べ80名が参加し、児童との会話のやりとりも堂に入ったもの。さすがです。これまでも毎年、1年生が料理の出前講座を開催、2年生は保育園や幼稚園で食育活動や地域の依頼に助手として活躍しています。

栄養士には知識だけでなく人間力も必要で、実践的な学びと捉えています。

栄養は生徒ファースト。生徒主体の活動をサポートする事も大切に行っています。個人やチームで取り組む課題やボランティア、就職活動等様々な分野で生徒たちの自主性を支援します。

皆！自信をもって社会に飛び出そう！

80分以内にグリーンカレーを作つて食べる。3クラス3日間連続で行いました。

大人や高校生と一緒に作ることもあつても小学生に教えるという心配と喜び。3日間で延べ80名が参加し、児童との会話のやりとりも堂に入ったもの。さすがです。これまでも毎年、1年生が料理の出前講座を開催、2年生は保育園や幼稚園で食育活動や地域の依頼に助手として活躍しています。

栄養士には知識だけでなく人間力も必要で、実践的な学びと捉えています。

栄養は生徒ファースト。生徒主体の活動をサポートする事も大切に行っています。個人やチームで取り組む課題やボランティア、就職活動等様々な分野で生徒たちの自主性を支援します。



発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから

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

校外実習や地域活動を通して

11月行事予定

- ・ 11日 オープンキャンパス
- ・ 25日 推薦2期、キャリア1期 入学試験
- ・ 29日 一般1期願書受付

栄養士からの健康知識 緑茶のお話

私たちになじみ深い日本茶は、ほとんどが葉を発酵させない不発酵茶。ちなみに茶の発酵とは、酒や味噌のような微生物を働かせる発酵と異なり、生葉(なまは)の中の酸化酵素を働かせる酸化によります。では、酸化させない不発酵茶はどのような化させられるのでしょうか。

摘み取った茶葉は蒸して酸化酵素を止め、粗く揉みながら熱風で乾燥させます。さらに茶葉の水分を均一にさせながら揉み、また揉みながら乾燥させ、さらに熱と力を加えて揉み、茶葉の形を整えて乾燥。その茶葉を十分に乾燥させて荒茶を作りま

今井 美和子(栄養士)



11月 ふろふき大根津軽みそ

秋の味覚を楽しめます!!
忘れがたいおふくろの味



1人分		
エネルギー	kcal	55
たんぱく質	g	1.5
脂質	g	0.8
食物繊維	g	1.7
食塩相当量	g	0.8

- 材料 (1人分)
- 大根.....100g
 - だし汁.....100cc
 - 昆布.....5g
 - 赤みそ.....8g
 - 生姜.....5g
 - みりん.....6cc
 - 砂糖.....3g

- 作り方
- ①大根は輪切りにし、米のとぎ汁でゆでておく。
 - ②鍋にだし汁、昆布を入れて、1の大根を入れて煮る。
 - ③別鍋に赤みそ、みりん、砂糖を入れ、②のゆで汁を加えて練りみそを作り、おろししょうがを加える。
 - ④柔らかく煮た大根に練りみそをかけていただく。