

伝えるって難しい。だけど面白い！！

12月11日、13日、20日、2年生が幼稚園、保育園、こども園の3か所を訪問し食育活動をしました。

この活動は、幼児が食への興味を膨らませたり、正しい知識を深める手助けを目的としています。

今年には子供たちが大好きな戦隊ものの劇で「バランスの良い食事」について伝えるグループ、お弁当箱の中身から食べ物はもともと生き物であり、大切に食べることを伝えるグループ、苦手な野菜を食べられる「魔法のレシピカード」や「おやつ博士カード」を渡すなど、新しい試みをするグループもありました。

そこで、心に留めておかなければいけないのが、相手が幼児であることです。発達や成長に合わせた表現ができるかが最大のポイント。想像力や表現力が試されます。それぞれアイデアを持ち寄り作り上げていきますが、なかなか思うようにはいきません。何度もビデオやアンケート結果を見ながら試行錯誤を繰り返しました。

食育を通じて学ぶ

練習では声を出せなかった生徒も園児の前に立つと自然に声が大きくなるから不思議です。

平成4年から授業の一環で始まったこの活動も27回目。これまでの卒業生達も目を輝かせて見つめる園児に圧倒され、栄養士のやりがいを感じながら卒業していったように、今年の2年生も立派に巣立ってくれることと思います。



1月行事予定

- 7日(月)・授業開始
- 12日(土)・推薦3期
入学試験
- 19日(土) 郷土料理講習会



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/>

栄養士からの健康知識

ジャパニーズ・スーパーフード

最近、聞くことが多くなった「スーパーフード」という言葉ですが、有効成分を多く含む食品に対して使い始めたそうです。

そのなかで、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから和の食品にも関心が高まり、「ジャパニーズ・スーパーフード」が世界中で注目されるようになってきました。代表的な物に納豆(病気予防、アンチエイジングに期待)、味噌(優れた発酵食品、味噌は医者いらずという言葉がある)、緑茶(驚くべきカテキンパワー)があり、この他にも海苔、酒かす、ぬか漬け、梅干し等があります。これらには、日本の伝統食材で日本人の健康長寿を支えてきた知恵が詰まっています。

2020年東京オリンピックで、海外からたくさんの方が来日します。「ジャパニーズ・スーパーフード」を実際に食べて頂く good チャンス！ 和食の良さを世界中に広げる good タイミング！です。



まめ 知識人
工藤 葉子 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ

1月 「ローズパイ」



1人分2コ		
エネルギー	kcal	160
たんぱく質	g	1.2
炭水化物	g	20.1
脂質	g	8.2
食塩相当量	g	-

材料 (2人分)

りんご 1	コ	シナモン	...適量
グラニュー糖12	g	パイシート	... 1枚(12g)
バター10	g		

作り方

- ① りんごの皮をむかず、薄くスライスし、レモン汁を入れた水に浸しておく。
- ② 更りにんごを更に移し、バター・グラニュー糖・シナモンをのせる。
- ③ ラップをして600Wのレンジで4分30秒加熱する。加熱後、軽く混ぜ、水気を切っておく。
- ④ パイシートをのばして、タテ8等分に切り、りんごを並べ、端から巻く。
- ⑤ 200℃に余熱したオーブンで12~15分焼く。



パイシートに並べるりんごは5枚でOK!!

~「公開講座」のお知らせ~ 平成31年2月9日(土)
「一汁三菜 作ってランチしましょう」