

チャンスは無駄にできない

コロナウイルスとの闘いが続く中、2年生は8月から校外実習が始まる。この大変な中、受け入れ先の病院、施設には多大な協力を得て、実習をすることが決まった。

リスクの多い実習を引き受けて頂いたチャンスが無駄なものにしない為にも、事前の準備は大切である。

本校は4回にわたり講師を招いて、実習に向けての特別講義を行っている。介護老人保健施設の管理栄養士としての役割や老人施設のの違い。言語聴覚士による嚥下について動画をを用いて食材と食形態の重要性について。病院栄養士として学んでおくことや色々なことに疑問を持ち、調べていくことで興味の幅が広がること。そして、最も大切なことは「おいしい」「楽しみ」にできることにも力を入れていくことが大切であると栄養士の根幹となることを教えていただいた。どれも授業では学ぶことができない内容ばかりであり、現職で働いているからこそ分かる、深い体験談ばかりであった。講義が終わった後の講師を囲んで

実習に向けた特別講義

の質問攻めをしている生徒の姿に意気込みが感じられた。

校外実習ができるか心配されている中、本校では「対策マニュアル」を作成し、検温や手指の消毒を実施するなどの感染症対策をしている。又、実習を無事に終えるために、検温や行動などの記録をしてもらえるよう保護者への協力も求めている。

コロナウイルスの早い終息を願い、来春には2年生全員が栄養士として就職できるように一丸となって臨みたい。



8月行事予定

- 3(月)～ 2年生 福祉施設実習
- 17日(月)～ 2年生 病院実習



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.eisen.ac.jp

栄養士からの健康知識

減塩再考

「戦国時代、織田信長が三好家を滅ぼした際、捕虜の中に坪内という男がいたという。家臣曰く、「あの男は料理の腕前あり、生かして料理を作らせたらかどうか」命が助かるのでは？男は腕によりをかけて料理を仕上げた。三好家第一級の料理をである。しかし、味見するや否や「こんな料理が食えるか！すぐ首をはねろ！」と信長。間髪を容れず坪内何某「今一度チャンスを。それでもお気に召さなかったら、切腹致します」再びの味見「うっまい！実においしい」三好家は代々朝廷にあって政を司っていただけに何事も卑しくなく、その好むところと同じ味付けにしたら口に合わず、第三級で味の濃い田舎料理が、武将たる信長の好みであったという。河野友美 『おいしさの心理学』より現代と戦国。比較するのは少し乱暴であるが、生活の活動量は低くなったと推測される。減塩するなら、ここはお公家さんに倣って三好家第一級に負けない(と思われる)薄味料理を習慣にしたい。



まめ知識人
葛西 春枝 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ

いなり餃子

1人分		
エネルギー	kcal	364
たんぱく質	g	15.5
脂質	g	20.6
炭水化物	g	6.1
食塩相当量	g	1.3



材料

油揚げ(小揚げ) 2枚半…	60 g	ごま油	5 g
豚ひき肉	50 g	チンゲン菜	40 g
にら	30 g	大根(おろし)	100 g
干し椎茸	3 g	長ネギ	5 g
		味ぽん	15 g

【作り方】

- 1.油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておきます。
- 2.油揚げは半分に切ります。
- 3.椎茸は水で戻しておきます。
- 4.にら、椎茸はみじん切りにします。
- 5.ボウルに入れてひき肉、にら、椎茸の具を粘りが出るまでよくこねます。
- 6.油揚げを袋状に開き具を詰めて、爪楊枝で留めます。
- 7.中火に熱したフライパンにごま油をひき、餃子を中心に火が通るまで蓋をして弱めの中火で15分ほど返しながらかきます。
- 8.チンゲン菜はお浸しにして彩りに添えます。
- 9.おろしと味ぽんで召し上がってください。