

病院・施設(計2週間) 栄養士さんに感謝

8月から9月中旬にかけて、生徒は校外実習に臨みました。今年、病院や福祉施設合わせて21施設の協力を得て実施することができました。

実習生は、大鍋・回転釜・スチームコンベクション等の機械を使用した調理を体験するなど、学校での調理実習とは違う大量調理の現場を学ぶことができました。また、食事介助では、患者さんとコミュニケーションをとりながら進めることが必要で、試行錯誤しながらよくやっていたようでした。

一般食や治療食についての講義では、献立作成時のポイントを学び、立派なノートを作り上げていました。また、栄養指導用の媒体作成の課題にも取り組み、患者さんにも分かりやすく見やすいポスターに仕上げました。あまりの出来栄に、病棟で掲示して頂いたようです。

実習を終えた生徒からは、とても充実した実習だった。」という感想が聞かれ、目を輝かせて話す姿がとても印象的でした。実習での経験を今後にも活かしてくれると信じています。実習生を受け入れて下さった各施設様、今年特にコロナウイルス感染症対策で対応に追われている中、実習を担当して下さい、本当に感謝したいと思います。




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.eisen.ac.jp

実りある校外実習

10月行事予定

- 1日(木) ~ 1.2年生 後期開始
- 23日(金) ~ 球技大会

栄養士からの健康^{まめ}知識 箸食文化圏

日本はお箸のみで食事をする文化を継承してきました。今では、当たり前のこととして使っているお箸ですが、日本も遥か昔は手で食事をしていたというのには驚きです。世界の食事方法を人口比率で見ると、手食が約40%、箸食が約30%、ナイフ・フォーク・スプーン食が約30%とされています。

では、お箸はいつから使われるようになったのでしょうか？

諸説ある一つに、遣隋使が中国から持ち帰り、朝廷の供宴儀式で採用したのが聖徳太子という説です。それがきっかけでお箸を使う風習が民衆にも広がりました。

ところで、人を不快にさせる「嫌い箸」と呼ばれるお箸の使い方を知っていますか？

指し箸・渡し箸・迷い箸・寄せ箸・握り箸・ねぶり箸・込み箸・差し箸・こすり箸・たたき箸・立て箸・もぎ箸・・・多様な食文化を取り入れた日本の食卓ですが、お箸の使い方だけは変わりません。美しい所作の箸使いを身につけておくことが継承していく我々の役目なのかも知れませんね。

まめ 知識人
木村 康子 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ

失敗の少ない 手作りみそ

100g当たり		
エネルギー	kcal	186
たんぱく質	g	13.1
脂質	g	5.5
炭水化物	g	21.1
食塩相当量	g	13.0



完成!

材料

- 大豆・・・3kg
- 麴・・・3kg
- 食塩・・・1.5kg
- (ミネラル分が少ないほうが良い)



【作り方】

- ①大豆はよく水洗いし、水に浸けておく。(一晚では足りないので丸一日)
- ②容器に食塩と麴を混ぜ合わせておく。
- ③①を鍋に入れ火にかけて、大豆が柔らかくなるまで煮る。(親指と小指で煮た大豆をはさみ、クチャっとつぶれるぐらい)
- ④③の大豆を煮汁から取り出し、餅つき機でつぶす。
- ⑤④に②をよく混ぜてソフトボール大に丸め、ビニール袋を敷いた容器にたたきつけるように詰め、最後に平らにする。煮汁は加えない。少し固めになりますが、気にしない。ビニール袋の口を畳み、軽く重しをして空気が入らないようにする。
- ⑥風通しの良い直射日光の当たらない場所に置き、発酵を待つ。途中で混ぜてもいいし、放っておいてもよい。しかし、気になるので時々混ぜることになる。だんだん味噌らしい香りがして、幸せな気分になる。
【大体6ヶ月頃から食べられる】