

平成20年度 栄養職員部の活動

- 1 事業名 栄養職員部リーダー研修会
- 2 日時 平成20年8月5日(火)
- 3 会場 松山市 エスポワール文教会館
- 4 内容



講義「学校給食法の改正と食に関する指導について」

保健スポーツ課 指導主事 森 涼子 先生

- ・ 新学習指導要領に食育が明記されるようになった。
- ・ 学校給食法の改定に伴い、今まで栄養改善が目的とされていたが、今回から食育の観点から明記されている。
- ・ 学校給食の目的が4つから7つになった。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

- ・ 食に関する指導にあたって、学校給食や地域の産物を活用していくこと。また、学校給食が生きた教材として活用できるような内容にすること。

講演「食情報のあり方とは」～わかることの楽しさを伝えたい～

講師 NHK 科学・環境番組部ディレクター 北折 一 先生

- ・ 同じ情報でも見方によって違うので、情報を伝えるには、受け手の心理状況をよく読み、それにうまく合わせるようにする。
- ・ 「伝える」と「伝わる」では意味が異なる。相手に伝わって初めて情報となるので、「伝える」だけではいけない。
- ・ 食育の学習をする際、分かりやすいということを前提に、分かりたくなるような内容を考えていく必要がある。また、説明が目的にならないように注意すること。
- ・ 私たちの仕事は情報を伝えることによって、相手も自分も幸せになる仕事。みなさんも、共により結果が出るよう食育の学習を進めてほしい。



朝ごはんを食べて、今日も元気にスタート！

忙しい朝。何も食べないのではなく、少しでも食べる習慣をつけましょう。朝ごはんは1日のエネルギー源です。

インスタントスープにご飯を入れて、雑炊風にしたり、電子レンジで温められる、リゾット、おかゆも便利です。

豆腐入りスクランブルエッグ

(材料) 4人分

豆腐 40g 牛乳 大さじ4
卵 3ヶ チーズ 3枚
塩 少々 炒め油

(作り方)

- ①豆腐は水を切って、手でつぶす。
- ②卵を割り、豆腐、牛乳、塩を入れ、熱したフライパンに入れる。
- ③少し火が通ったら、刻んだチーズを加えて、かき混ぜる。

ツナキャベツスープ

(材料) 4人分

スープまたはだし汁 700cc
キャベツ 約4枚
ツナ缶 2/3缶 塩 少々

(作り方)

- ①キャベツは角切りにする。
- ②ツナは缶から出してほぐしておく。
(油は少しきっておく)
- ③スープまたはだし汁を火にかけ、沸騰したらキャベツ・ツナの順に加えて、やわらかくなったら塩で味付けをする。

*スープはコンソメを使えば便利です。



残り物を使って

☆ クリームシチューの人参やじゃがいもをつぶしてペースト状にする。これを食パンにぬって、上にチーズをのせてトースターで焼く。

☆ カレーに牛乳(または水)を加えて小さく切ったウインナー、野菜を加えて煮る。好みに塩で味付けをすると、具がいっぱいのカレースープの出来上がり。

朝ごはんを作る時に強い味方になってくれる食材が、**卵**、**チーズ**、**ツナ缶**です。これら、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。また、調理をしても、材料に混ぜる、のせると簡単！いろいろな食材と相性がよいので、いつも家庭に常備しておくとう便利です。

「食器を何枚も使うと、後が・・・」そう、後片付けが大変ですね。**大きなお皿一枚**に盛り付けてしまうと、後片付けも簡単、見た目も鮮やか。また、具たくさん汁物にすれば、お腹もいっぱいです。

