

# 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23年8月1日(月)
- 3 会場 松山市 エスポワール文教会館
- 4 内容



## 講義「衛生管理&調理技術マニュアルの解説について」

保健体育課 指導主事 石山 香 先生

- ・ 大量調理の衛生管理や調理技術には「標準化」が大切であり、そのためにはデータの集積が必要である
- ・ 感覚でなく「マニュアル化」し、調理技術の基本を伝えてほしい。
- ・ 栄養教諭や学校栄養職員が正しい知識のもと、調理員への指導を行い食中毒発生防止に努めてほしい。
- ・ 機器類の取扱いについても把握しておくこと。

## 講演「色のスキーム」

講師 夢工房 カラーアナリスト 大森 佳代子 先生

「カラースキーム」の「スキーム」とは、「あやつり」という意味をもっている。つまり、色を上手に使うことで自分をもっと発揮するということである。

自分の色を知ることで、自分に自信が持てる。

色は「春・夏・秋・冬」の4タイプに分類される。それぞれのパターンに長所短所はあるが、それを上手に活用することで生活の一部が楽しいものになってくる。

自分自身や他人に対する感じ方が服の着方や色、選ぶ服のタイプに現れる。

ちなみに・・・

私の色のタイプは「秋」です。

ゴールド、イエロー、オレンジ・・・などがよいそうです。今まで思いつかなかった色でした。今回の講演で「アッ、こんな色もいけるんだ。」と、なんだか自信がわい

# 食事とスポーツについて考えてみよう!

秋・・・

食欲の秋。そして、**スポーツの秋!**  
スポーツをするには、心地よい季節になりました。いろいろな大会も多く開かれます。スポーツの活躍の場がもっと良いものになるために、食事の面からも考えてみましょう。

## 1週間前

- ☆ たんぱく質を中心とした献立をたてる。  
(動物性の脂質のとり過ぎに注意)
- ☆ 肉・魚・卵・乳製品などが不足しないようにする。



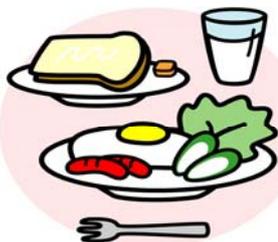
## 3日前

- ☆ ご飯を多めにとる。(グリコーゲンを蓄える)
- ☆ おかずにも糖質を多く含むものを加える。
- ☆ 脂っこいものは控える。



## 当日

- ☆ 糖質を多く含む食品を中心にとる。  
ご飯・パン・バナナなど
- ☆ たんぱく質をとる。
- ☆ 試合開始3時間前くらいにすませる。



## 試合前

- ☆ 1時間前 バナナなど  
体温を上昇させ、やる気をおこす。
- ☆ 30分前 スポーツドリンクなど  
水分と糖分の補給

