

栄 養 学 科

第 1 回 平成 29 年 7 月 22 日 (土)

担当教員	講師 市川 晶子
テ ー マ	おいしい給食のために必要なことを考えよう
概 要	給食とは、特定多数の人たちに継続的に食事を提供すること、提供する食事のことをいいます。給食の提供で最も大切なことは安全であることです。安全でおいしい食事をつくるためには、対象者に適した献立を作成し、設備・人員・予算・時間などさまざまな条件の中で計画を立て、実施し、評価することが必要です。給食が作られる過程や、安全な食事を提供するために必要なことについて説明します。

第 2 回 平成 29 年 8 月 19 日 (土)

担当教員	准教授 黒河 あおい
テ ー マ	「あなたのコマ回っていますか？」 ～栄養教諭が行う食に関する指導～
概 要	栄養教諭は平成 17 年度に制度化され、「学校給食の管理」と「食に関する指導」の両方を職務とされています。 では、具体的にどのような仕事をしているのでしょうか。 前半で栄養教諭の 1 日の仕事の内容をご紹介します、後半はみなさんが中学生の生徒になって「食に関する指導」の授業を短縮版で体験して頂きます。 「食事バランスガイド」を使用し、自分の普段の食生活のバランスを確認してみましょう。バランスがよいとコマはよく回りますが、バランスが悪いとコマは回らず倒れてしまいます。 さて、「あなたのコマは回っていますか？」

第 3 回 平成 29 年 10 月 14 日 (土)

担当教員	准教授 山中 珠美
テ ー マ	健康は食生活から一野菜足りていますか？ー
概 要	成人 1 日当たりの野菜摂取目標量は 350g(うち緑黄色野菜は 120g)ですが、実際には 85%程度しか摂取できていません。野菜(カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなど)の摂取は、循環器疾患やがんの予防に大きく寄与しています。小鉢 1 皿分の野菜量を 70g とし、1 日 5 皿分をとることを国は推奨していますので、代表的な野菜の 70g の目安量を図で示し、350g の野菜を生で食べる難しさを理解してもらい、調理の意義を伝えます。