

「ぶんぶんひろば」における授業の実践
「栄養指導各論実習Ⅱ」
(短期大学 食物栄養学科)

●「栄養指導各論実習Ⅱ」について

本学における「栄養指導各論実習Ⅱ」は、栄養士養成カリキュラムの「栄養の指導」に位置付けられ、2年次に開講する栄養士資格取得のための必須科目である。栄養士法の改正（平成14年4月1日施行）を受けて、栄養士養成カリキュラムが改正され、「栄養の指導」においては、個人、集団及び地域レベルでの栄養指導の基本的役割や栄養に関する各種統計について理解するとともに、基本的な栄養指導の方法について修得することを目標とされた。それを受けて、本授業でも、食生活調査、教育の実施、評価を通して栄養指導の基本的な技術を学んでいる。栄養指導の対象者は乳児から高齢者までと幅広い。その中の一つとして、幼児期の食生活の現状・実態について理解し、現場での実践できる栄養指導力を習得するために、子ども・子育て支援研究センター（ぶんぶんひろば）の利用者を対象とした栄養指導を実施した。

●「食育だより」の作成

「乳幼児期の食生活」について学生が事前学習を行った後、昨年度当センターで実施した食生活調査結果から子どもの食生活の実態、保護者の知りたいことや困っていることなどの内容を盛り込み、各自テーマを絞って「食育だより」を作成した。今回は、11月、12月、1月に実施する食育ミニ講座に配付することを目的とし、季節の話題と旬の食材を使った簡単な料理の紹介をすることを条件とした。さらに、正確な情報をわかりやすく伝えること、イラストや料理の写真を入れて興味や関心が持てるよう工夫することに留意し作成した。学生が作成した「食育だより」のテーマには、「食欲の秋を楽しむ」「風邪予防と食事」「栄養バランスのよい食事」「手洗いのしかた・うがいのしかた」「七草粥と鏡開き」「節分 豆の栄養」など、旬の簡単な料理紹介では「さつまいもとりんごの簡単おやつ」「かぼちゃの焼きドーナツ」「ほうれん草の肉団子甘酢あん」「もちもちレンコン」「ツナ入りおやき」などがあつた。

●食育ミニ講座の実施

5～7名の6グループに分かれ、各グループ10

～15分間で食育ミニ講座を6回実施した。実施日は平成25年11月12日（火）、12月3日（火）平成26年1月14日（火）12時45分～13時、平成25年11月22日（金）12月13日（金）平成26年1月10日（金）11時15分～11時30分であった。

学生たちはグループ内で「食育だより」（A4資料参照）を完成させ、その内容を伝えるための指導案を作成後、パネルなどの媒体を作成し、発表のリハーサルを行うなどの準備をした。実施当日は、まず食育だよりの配付し、クイズをしながら（写真1）進めた。さらに、献立例を紹介したり（写真2）手洗いの実演（写真3）を行ったりした。



写真1
クイズを行う学生



写真2
パネルで献立例の紹介



写真3
手洗いの実演

●まとめ

栄養士になる学生たちにとって、子どもや保護者と関わることでできたことは、今後に役立つ貴重な経験となった。「食育だより」については、既習の理論もとに自主的に学習し、専門的知識を深めることができたと考える。食育ミニ講座では、対象者が理解しやすくなる工夫を考え実施したが、子どもたちのいる中での実施は難しく実施方法の検討が必要と考える。このような機会を重ねていくことで、学生の栄養指導力の向上を目指したい。

(文責：食物栄養学科 江坂美佐子)

11月 食育だよ！

秋がどんどん深まって、冬が近づいてきました。寒くなりましたが、みなさん毎日元気に過ごされていますか？たくさん遊んで、食べて、寝て♪風邪のもとになる菌を吹き飛ばしましょう！

冬のバランスのよい食事をとろう！

風邪のもとになる菌をやっつけるためには、抵抗力・免疫力を高めるビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが大切です！

| | |
|-------|--|
| たんぱく質 | 基礎体力をつけ抵抗力を高める 魚類・肉類・豆類・乳製品など |
| ビタミンC | 免疫力を高める イチゴ、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、いもなど |
| ビタミンA | のどや鼻などの粘膜を保護する ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど |
| 亜鉛 | 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など |

トースターで！ 秋の簡単おやつ

材料

- きつまいも 30g
- りんご 20g
- バターまたはマーガリン 小さじ1/2
- トッピング(お好みで) レーズン、くるみ、ピザチーズ、メープルシロップ、蜜など

作り方

- きつまいもとりんごをスプーンに乗る程度の角切りに。耐熱容器に入れ、バターを上にのせてレンジ600wで1分ほど加熱する。
- 1を取り出し混ぜて加熱ムラをチェック。次はOKならトースターに入れ、1000w/分、残り2分位でトッピングをのせる。
- チーズが溶け、くるみが香ばしく焼けたら出来上がり。お好みでメープルシロップと蜜少々をかけて、熱いコーヒーや紅茶にも合います☆

しっかり体を動かすことも大切です。でも、外から帰ったら、手洗いがいを忘れずに！

七五三は霜月の習わしです。七五三といえば、縁起物の千歳飴がつきものですね。千歳飴とは、蒸した水飴と砂糖を、気泡が入るようにつくって、引き伸ばして作る細長い飴のことです。わざわざ長くするのは、未永く生きてほしいという願いの表れがあるそうですよ。

広島文化学園短期大学 食物栄養学科2年 岩崎、門長、塩見、中島、日語、三浦、宮崎

幼児期の食事摂取基準と食品構成例

| 年齢(歳) | 1~2 | | 3~5 | |
|--------------|---------|-----|-------|-------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 食事摂取基準 | | | | |
| エネルギー(kcal) | 1,000 | 900 | 1,300 | 1,250 |
| たんぱく質(g) | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 脂肪エネルギー比率(%) | 20~30未満 | | | |
| 食品構成 | | | | |
| 穀類(飯)(g) | 280 | 230 | 350 | 320 |
| いも類(g) | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 砂糖類(g) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 豆類(g) | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 種実類(g) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 緑黄色野菜(g) | 70 | 70 | 80 | 80 |
| その他の野菜(g) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 果実類(g) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| きのこ類(g) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 藻類(g) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 魚介類(g) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 肉類(g) | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 卵類(g) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 乳類(g) | 250 | 250 | 300 | 300 |
| 油脂類(g) | 8 | 8 | 10 | 10 |

菓子類、嗜好飲料類、調味・香辛料などで総エネルギーの10%程度を摂取するものとする

11月 食育だよ！

広島文化学園食物栄養学科2年生

木々の葉が色づいて、秋も深まってきました。夏野菜のようなカラフルな源手さもなくとも、秋に旬を迎える食材は美味しさには負けていません！旬の食材をたっぷり使って「食欲の秋を」楽しんでください！

七五三の豆知識

七五三は子供の成長と福運を神社で祈願する行事。15日に行われるのは何故？諸説ありますが、旧暦の15日は鬼宿日(鬼が自宅にこもっている日)に当たり、何事をするにも吉とされ、鬼に邪魔されずお参りができるという説があります。

食の悩み

食べる量にムラがある
子どもは大人以上に、体調や量が一定しないもの。適量が分からず食べ過ぎや好きなものばかり多く食べているというケースもあります。最初は少なめに盛り、食べられなかったらおかわりをさせるなど、食べきる満足感を体験させる。水分補給はジュースではなくお茶にするなどして食事とそうでない時間にメリハリを付けましょう。

かぜ予防食

気温や湿度が低くなると、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってきます。この季節、食事にも気を付けたいもの。おススメなのが！

- ビタミンC: 免疫力を高める。風邪を引いている時は消費が激しいので多めに摂るようにしましょう！イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など
- ビタミンA: 喉や鼻などの粘膜を保護。ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

食卓に取り入れてみてはいかがでしょう？

◆ほうれん草の肉団子甘あん◆

材料…1人分(5個)

- 豚ひき肉…25g、ほうれん草…10g
- パン粉…小さじ2、牛乳…小さじ1
- 塩…少々、サラダ油…小さじ1/2
- A[醤油・砂糖は各小さじ1、酢…小さじ1/4]
- 片栗粉…小さじ1/2、水…小さじ3

作り方

- ほうれん草はよく洗って、水にさらして絞り、細断りにする。
- パン粉・牛乳・塩・豚ひき肉を混ぜ、①に加えてよく混ぜ、5等分にして丸める。
- フライパンに油を熱し、空を転がしながら焼く。混ぜ合わせたAを混ぜ入れ、とろみが付くまで混ぜながら煮る。

完成♪

旬の食材

ほうれん草のグラタン

材料

- ほうれん草 12枚 チーズ 30g
- バター 適量
- (A) ホワイトソース
- バター 10g 小麦粉 大きじ1
- 豆乳 250ml 醤油 小さじ1/4
- 塩 小さじ1/3 こしょう 少々

作り方

- ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気をしっかりと取り、4~5cm長さに切る。
- 鍋に(A)のバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、弱火で炒め、豆乳を少しずつ加えて、醤油、塩、こしょうで調味する。
- 耐熱皿にバターを薄く塗り、(1)を入れ、(2)をかけ、チーズをちらし、オーブントースターで4分

かんたんおすすめレシビ

~にんじんとりんごのジュース~

<材料>1人分

- にんじん 20g
- りんご 25g
- はちみつ 少々
- 水 20~40cc

人参、りんごは皮をむき適当な大きさに切る(すりおろしてもOK！)

作り方

手洗いなミキサーで混ぜる

東・井上・岡崎・久保
下岡・滝本