

12月食育たより



茨木市立西中学校
令和3年12月8日発行
栄養士 加田野 葉月

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも増してきています。規則正しい生活を送り、バランスの良い食事を心がけ、免疫力をつけて元気に過ごしましょう。

1年生は、道徳の学習で「日本のお米」について(これから学習するクラスもあります)、2・3年生は、道徳や総合の学習で「職業」について学んでいますね。今月の食育たよりでは、お米のことや食に関わる仕事についてのせていますので、ぜひ読んでみてください！

～新米～

お米のおはなし

～新米のおいしさを味わおう～

秋に収穫をむかえたお米が、店頭でも”新米”として出回る時期となりました。新米とは、今年収穫されたお米のことを言います(JAS法による)。新米は、水分が多く、甘さやうま味、粘り気、つやがあるのが特徴です。新米を食べる機会があれば、味わって食べてみてください。



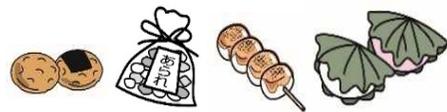
～米作り～

米作りは約3000年間もの間続けられ、食べ物としてだけでなく畳や屋根の一部に、また、化粧品などの生活用品の一部になるなど、私たちの暮らしの様々なところで活躍しています。また、田んぼがあることで、水害を防ぐダムとしての役割も果たします。

～お米からできるもの～



ごはん おにぎり など
(お米を炊く。)



せんべいや団子など
(米を粉にし、蒸す。など)



酒や酢、米油、みそなど
(蒸す、発酵させる。など)

** 家にある野菜で簡単に作れる、私の冬の定番休日お昼ご飯です! **

～お米を使ったレシピ紹介～ 和風豆乳みそリゾット

○材料 (2人分)

- ・ごはん…2人分
- ・豚肉…100g
- ・にんじん…2cm分
- ・白菜…1枚分
- ・白ねぎ…1/3本
- ・えのきたけ…1/4株
- ・水…1カップ
- ・豆乳…1カップ
- ・みそ…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1.5
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・お好みで
黒こしょうやパセリ

○作り方

- 準備：ごはんを炊いておく(残り物のごはんでも◎)。にんじんは薄めいちょう切り、白菜は1×2cmの短冊切り、白ねぎは小口切り、えのきたけは軸をおとし、2等分に切る。
- ①鍋に水を入れてわかし、豚肉、白菜、白ねぎ、えのきたけを煮る。
 - ②みそを溶かしながら入れ、豆乳を加える。
 - ③ごはんを加えてしょうゆで味を調え、チーズを加えて仕上げる。お好みで黒こしょうやパセリをかける。

アレンジ

- ・野菜は好きなものを入れてください。(大根や玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、ブロッコリーなど)
- ・豚肉の代わりに鶏肉やウインナー、ベーコンでもおいしいです。
- ・仕上げに黒コショウやパセリをかけてもいいです。

食に関わるお仕事紹介

みなさんが毎日食べている「食事」。しっかり食べて、体が成長するだけでなく、楽しく食べることで心も豊かになりますね。毎日何気なく食べている「食事」「食べること」「食」に関係する仕事はたくさんあります。いくつか紹介しますので、興味がある人はさらに調べてみてください。

調理・その他編

調理師

食に携わるプロとして料理のジャンルに応じて、飲食店・ホテル・旅館・学校・病院などで料理を作る。調理師免許(国家資格)を持っていることが採用条件になるところもあります。



知識をいかして

・ソムリエ
(ワインを中心とした飲料の管理・提供)



・バーテンダー
(幅広いお酒の知識を持ち、カクテルを作り、料理も用意)



ひとつのものをつくる

・寿司・そば・豆腐・チーズ・和菓子職人など



・ショコラティエ(チョコレート)
・パティシエ(洋菓子・デザート)
・杜氏(日本酒)
・バリスタ(コーヒー)



コーディネーターなど

- ・フードコーディネーター(テーマにそった料理とレシピを考案、食べ歩き企画など食の多様な分野を結びつける)
- ・クッキングアドバイザー(食品や調理器具の販売促進のために調理法のアドバイスなどをする)
- ・フードスタイリスト(料理を美しく見せるために、撮影現場で料理の演出・スタイリングを行う)

育てる

農家、酪農家、畜産家、果樹栽培家、養蜂家、水産物養殖家



とる

漁師、海女、海士



検査・研究・開発

- ・農産物検査員(米・麦・大豆など購入の判断基準になる銘柄などの検査をする)
- ・農産物品種改良研究(よりおいしい、より栽培しやすいなど農作物の新しい品種を開発)
- ・食品開発(新しい食品・メニュー・飲料などを企画開発)

栄養士・管理栄養士編

○栄養士・管理栄養士になるには…

高校卒業後、管理栄養士養成課程もしくは栄養士養成課程のある大学・短期大学・専門学校に入学し、専門課程を習得して卒業することが必要です。(夜間の学校や通信教育はありません。)



・**栄養士**…栄養士養成施設卒業後、都道府県知事の免許を受けて「栄養士」になることができます。

・**管理栄養士**…管理栄養士養成施設(大学等)で学び、管理栄養士国家試験に合格し、厚生労働大臣の免許を受けて「管理栄養士」になることができます。また、栄養士でも、学校卒業後、栄養士として働き国家試験に合格すれば「管理栄養士」になることができます。

○栄養教諭になるには…

栄養士または管理栄養士の免許に加え、栄養教諭の免許状が必要です。栄養教諭免許状は、栄養教諭の免許状の取得できる大学・短期大学等で必要単位を取得した後、都道府県教育委員会に申請することで取得できます。教員採用試験に合格し、栄養教諭として働くことができます。

医療の現場

医療チームの一員として治療に貢献する

患者一人ひとりの病状にあわせて病気の治療、再発防止、合併症の予防をめざして、栄養管理をする。



学校の現場

栄養教諭・学校栄養職員

成長期に必要な適切な食事と栄養に関する知識を提供

小中学校で学校給食の献立作成や食育の学習、個別的な指導を行う。(子どもたちの食の安全を守るため、アレルギーに関する知識や食中毒に関する知識なども必要)



社員・学校食堂の現場

働く人、学ぶ人の健康づくりをサポート

社員食堂や社員寮、大学の食堂などで献立作成や栄養についての情報提供を、働く人や学生の毎日の健康をサポートする。



スポーツの現場

運動能力を高めるための食事をアドバイス

トップアスリートからスポーツ好きな人などを対象に運動能力を高めるための栄養や食事に関するアドバイスをする。



行政の現場

乳幼児から高齢者まで、地域住民の健康づくりと栄養・食生活改善

都道府県庁、市町村、保健所、保健センターなどで地域における健康づくり政策の企画・立案や健康づくりの講座を開催する。



福祉(高齢者・障がい者)の現場

身体の機能にあわせた、食べやすい食事づくり

福祉施設で高齢者や障がい者が自立して快適な生活を過ごせるよう、一人ひとりに応じた食事の提供と栄養管理をする。



福祉(児童)の現場

子どもたちの食と健康の土台を築く

児童養護施設や保育園で子どもの成長に必要な調乳・離乳食・幼児食を提供します。食材や料理に興味関心を高めるための食育を行う。



研究・教育機関の現場

食に関するエビデンスづくりや未来の管理栄養士・栄養士の育成

国や大学、企業などの研究室で食と健康に関する科学的根拠をつくり、社会に発信する。未来の管理栄養士・栄養士を育成する。



「食」に関係する仕事に興味を持ったものはありましたか？ここで紹介した以外にも専門的な職業や仕事がたくさんあります。もっと詳しく知りたい、どんな職業があるんだろうと思った人はさらに調べてみてください！