

栄養指導委員会 活動報告

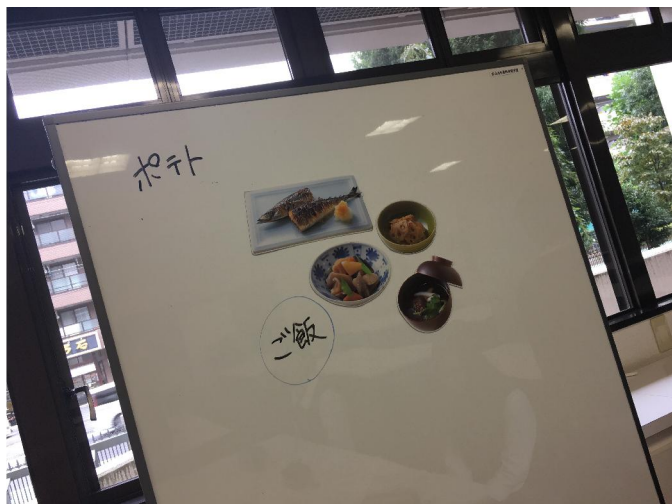
栄養新聞

Vol.29

発行日：
2017. 12. 20.
浦和学院高校
栄養指導委員会

1、女子栄養大学訪問

栄養指導委員会では年に2回、女子栄養大学坂戸キャンパスを訪問し、栄養に関する基礎知識の授業を受けています。毎年授業を担当してくださっているのは女子栄養大学の西村先生です。今年度は、6月17日(土)と9月16日(土)に訪問をしました。6月の授業では、人間の1日の生活リズムから、いかに朝食を摂ることが大切なことなのかを学び、パネルを使いながらどの食べ物が主食、主菜、副菜なのかを考えました。いつも食べている見慣れた食べ物でも、いざ考えてみると明確にはわかりません。パネルを使って整理することで楽しく、またわかりやすく学ぶことができました。また、自分の食べた朝食メニューを思い出しながら、きちんとバランスの良い食事がとれているのか、毎日の食生活を見直すこともできる授業でした。



また、今年度2回目の9月の授業では、6月と同様に主食、主菜、副菜を分け、その後グループごとに分かれ、パネルを使用しながら「自分たちが考えたバランスの良い食事」をプレゼンし合いました。2回目の授業だったこともあり、パネルを使用した主食、主菜、副菜を分ける作業もスムーズに行うことができ、また、バランスの良い食事を考える場面においても各班で真剣に話し合いながら作業することが出来ました。最後に、各班の考えた食事について西村先生に解説、アドバイスをいただきました。毎回スライドや食品カードを使って楽しくて分かりやすい授業をしてくださいます。

授業を受けた生徒のアンケートでは「知らなかったことがたくさんあった」「家族にも伝えたい」「食事に気を付けようと思った」など授業を受けたことで栄養面に気を遣うよう心掛けたいという感想が多く寄せられています。6月に行われた授業の後にはみんなで女子栄養大学の学食で昼食をとりました。栄養バランスについて学んだあとに実際にバランスのとれた食事をとるとよりおいしく感じますね。

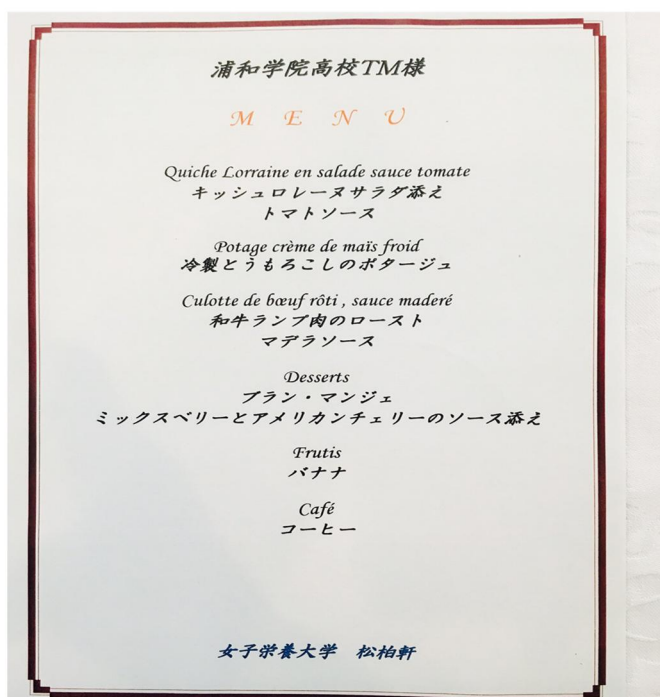


2. テーブルマナー講習会

栄養指導委員会では年に1回、テーブルマナー講習会を行っています。今年度は、7月25日(火)に女子栄養大学駒込キャンパスにて行われました。参加者は、各学年の希望者です。今年度も男女、学年問わず多くの生徒が参加してくれました。テーブルマナーについて教えてくださるのは女子栄養大学で講師をされている小玉先生です。まず初めに自分たちが使うテーブルに飾るお花をいける、フラワーアレンジメントを行いました。(これは、本来はお客様をもてなす時に飾るもので、家庭でも手軽に作れるものだそうです。)各グループに分かれて作業していましたが、花のバランスや配置を考えるのに苦戦しながらも楽しんでいる様子でした



テーブルにお花を飾るだけでガラッと雰囲気が明るく変わりますね。テーブルの飾りつけをしてから、マナー講習会の開始です。テーブルマナーと言ってもイギリス式やフランス式など、様々な様式があると聞き、みんな興味深く聞いていました。ナイフにもお肉用のナイフ、お魚用のナイフがあるなど、ナイフやフォーク、スプーンにしても用途別に異なるものを使用します。他にも、お皿の上にナイフとフォークを置く場合、食事途中と食事終了のサインの2種類があるなど、日常的に箸を使用する日本人である我々はフォークとナイフのマナーについては普段から使用する機会も少ないため、とても勉強になる講習会でしたね。



浦和学院のための特別メニューを食べながら高級感あふれる雰囲気でテーブルマナーを学びました。今回学んだことを今後活かしていきたいですね。

