

# 全学調 第26号

## はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会

平成30年11月18日発行

日本各地で被災された方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成30年度

全国学校調理師連合会  
第13回定期総会

【日時】

平成30年5月27日(日)

【会場】

大阪リバーサイドホテル

会長挨拶

全国学校調理師連合会の定期総会も第13回を迎えました。現在全国で100名近くの会員が多岐に渡る調理専門職の調理師として集まり、それぞれ各自の調理技術・技能向上を図り、意欲の高揚を目指してきました。また、当会の志に賛同して頂いた法人様より賛助会

員としての多大なご協力を頂いております。

近年日本の各地で自然災害が起こっている中、今後30年以内に70～80%で起こる可能性があると言われていた「南海トラフ地震」に対して、世の中の関心が高まってきています。当会でも昨年の夏期研修会で「防災の備えを普段の生活に取り入れよう」という内容で学ぶ機会をえました。

農林水産省も自然災害など緊急時に備えた食料等の備蓄を推奨しており、家族の食糧備蓄を食べた分だけ足す「ローリングストック法」という考え方がある事を知りました。研修時講演頂いた坂本先生によると、家族の好みに合わせた食料を備蓄するのが大事で、普段より馴染んだ食材を足す事で、負担なく身近に備蓄を意識出来、緊急時の備えとなるという事でした。

実際に自然災害を体験した方々のノウハウが、今後の大災害の備えになることを改めて、学ぶ良い機会となりました。

私達の働く環境は日々変わっています。衛生管理・アレルギー・納入物資の確認・異物混入・調理方法等色々な事に気を配り、安心・安全・美味しい食事を提供しなければなりません。

本来「食べること」は生きる為に不可欠なものでありますが、人間社会では日々の生活から次世代に継承すべき文化までも影響を及ぼす行為である事は、改めて申すまでもございませ

ん。  
子どもの成長発達途上においても食生活の影

響は無視できないもので、それは私達大人の日常生活とも深く関係している事を改めて世間に広く伝えて行かなければなりません。

私達は、直接には学校・保育所あるいは施設で、調理作業を通し健康的な食生活の一端を担っています。「食」を担当する調理師がどのような形で社会的責任を担えば良いかしっかりと認識し、当会を皆さんの協力の下、一丸となって発展させて行かなければなりません。

現在、青森から山口まで全国広範囲に会員を要し、情報共有により組織の強化を図っております。

また、研究部主催の「夏期・冬期研修会」もこの13年間で技術顧問の先生方や外部講師の先生方の講演や研究部部員による実習、外部社会見学等を行って参りました。個々のスキルアップと会員間の情報交換が出来る場として、引き続き主要活動の一部として進めて参ります。現在、会報誌「はぐくみ」の発行・「ホームページ」の更なる充実・活用などで、情報発信に力を入れております。その為に会員一人ひとりの技術、経験、知識を共有する事で、団結力を高めて行ける組織として、皆様のお力を必要としています。

昨今の厳しい社会情勢に負けない組織として、会員の皆様の志をひとつにして取り組まなければならない事を改めて認識し、新しい期に向かつて更なるご協力のほど、よろしくお願致します。



谷本 厚美 会長

●資格審査

出席者 24名 委任状出席者 41名  
計 65名

本会規約第15条1項4号により、  
総会が成立したことを認めます。

●平成29年度 経過報告・会計決算報告・  
会計監査報告

平成30年度 活動方針案・会計予算案・  
役員構成案 全て賛成多数で承認されました。

●詳しい内容は第13回定期総会議案集をお読み  
下さい。



平成 29 年度  
調理技術審査技能検定  
合格者記念品授与

午後は、全国学校調理師連合会のホームページ開設  
時より作成から更新まで担当しており、今期からIT  
部長を兼任する事になりました事務局長の生駒雅司  
に、スマホの普及に伴い、活用方法が多様化してきた  
SNSについてお話しして頂きます。また、調理師及び  
業界の現状と合わせてお話し頂く事で、これからのよ  
うにSNSを当会の活動に役立てるかも具体的な例  
をあげて頂きながら、お話を頂きました。

第一回パソコン教室

～SNSの効果的な活用方法～  
全国学校調理師連合会 事務局長 生駒雅司

まず本題のSNSに入る前に調理師の現状につい  
てお話させて頂きます。

「調理師の現状」

●調理師名簿登録者  
363万6253人(平成二十四年末現在) 厚生労働省

●調理師免許取得者実働数  
23万8508人(平成二十三年統計データ) 経済産業省商  
業統計調査

●飲食に関わる事業所数 145万7376事業所

●飲食店数 60万8838件(推定)

●専門調理師・調理技能士3万8259人(給食用特殊  
料理1万2583人) 平成三十年三月末現在

●専門調理食育推進員(食育推進員)5048人 平成三  
十年三月末現在

●専門調理食育推進指導員(食育推進指導員)146人  
平成三十年三月末現在

この数字を見ても分かるように飲食に関わる  
事業所・飲食店に専門知識を持った調理師が常駐  
していない現場が多い事に気が付くと思われま  
す。

また、一方では調理師法(昭和三十三年法律第  
一四七号)では、第八条の二(調理師の設置)多  
数人に対して飲食物を調理して供与する施設又  
は営業で厚生労働省令の定めるものの設置また  
は営業は、当核施設又は営業における調理の業務  
を行わせるため、当核施設又は営業の施設ごとに  
調理師を置くように努めなければならない。と書  
かれていますが、二重線の言葉通り、実際には努  
力義務で法的拘束はありません。

その為にも法改正の重要性が食を守る現場の  
調理師に取っては大事な事です。

実際に主たる調理師会で、全国調理関連団体連  
盟を設立して、厚生労働省を対して、法改正に向  
けた動きもあります。

ただ、人任せにするのではなく、調理師法の別  
項目第九条(調理師法)では、調理師は、調理師  
の資質の向上及び合理的な調理技術の発達に寄  
与することを目的として、調理師会を組織できる。

(二) 調理師会は、調理師の指導及び連絡、調理  
技術の研究、調理師の福祉の増進その他の前項の  
目的を達するために必要な事業を行う。(三) 二  
以上の調理師会は、相互の連絡及び事業の調整を  
行うため、連合会を組織することができる。  
というふうに法律では、調理師会の存在価値を明  
確に明記しています。

十三年余り活動してきた全国学校調理師連合会の存在価値は、調理法に沿った活動であることが明らかにであることは、皆さんにもご理解いただけることと思います。

私たちの存在意義及び存在価値を広く世間に知らしめるためには、スマホが普及した昨今に便利なツールとしてSNSの活用が効果的です。

そこで、SNSの種類と効果的な使い方について、現在の背景を加味しながらお話させていただきます。

SNSとは？

SNSは多くの人が利用しているネットワークサービスですが、SNSとは何かと聞かれると、はつきりと定義を答えられる人は意外と少ないかもしれません。SNSとは「Social Networking Service（ソーシャルネットワーキングサービス）」の略で、ネット上で社会的なつながりを持つことができるサービスです。

SNSに登録すると、知らない誰かとつながりを持つたり、日記を書いたり、誰かの日記を読んで共感したり、知らなかった世界を知ったりすることができます。SNSではさまざまな出会いの可能性がある便利なバーチャルツール（仮想道具）です。あくまでも道具に過ぎません。使いこなすことに徹して下さい。

SNSの種類と特徴と使い方

### Line（ライン）

- ・簡単にメッセージをやり取りでき、1対1のデジタル会話（チャット）もグループチャットもOK
- ・実際の友だちや知人とのやり取りが主で、Twitterに比べて繋がる範囲は非常に狭い

- ・日本で1番のユーザー数を誇る

Lineはスマホ、ケータイ、パソコンで使え、メッセージ送信と無料通話ができるアプリです。

Lineでは「スタンプ」と呼ばれる大きな絵文字のような画像を送ることができます。

このスタンプで、文章だけでは表現できなかった気持ちを表すことができます。

〈使い方〉

・特定の人達とグループを組んで、情報共有できます。ただ、グループ参加者が増えると余分な情報発信をするとその都度着信音が鳴り、情報の信ぴょう性が無くなる場合があります。

### Facebook（フェイスブック）

- ・世界で最も多くの登録者数を誇る

- ・実名登録制なので友達を見つけやすい

- ・セキュリティの設定が充実している

- ・Messenger（メッセンジャー）と連動↓

プロバイダーメールよりも容量とスピードが良い。

FacebookもLineと同様にパソコン、スマホ、ケータイから使うことができるアプリです

が、LineやTwitterと大きく違うのは、実名登録しなければいけないことです。

その理由は、Facebookはバーチャルな世界で新しい人間関係を築くのではなく、現実の世界の人との交流に基づいて使用するという設計思想になっているためです。

〈使い方〉

・用途に合わせて、グループ連絡網、特定の範囲で専門情報等が出来ます。

（Facebookページ、Facebookグループ、Messenger等）

### Twitter（ツイッター）

- ・日本最大級の吹きメディア

- ・140文字以内の短い吹き専用

（文章力を問われる）

書き込みがとても簡単に情報の更新が速い  
Twitterを一言で言い表すなら「ブログのライト版」でしょう。

リアルタイムに吹きを投稿でき、写真や動画も簡単に吹きに添付することができます。

Twitterの一番の特徴は、拡散力の強さです。何気なく吹いたことが、あっという間に世界中に広がってしまうこともあるので、吹く気がなかったことを誤操作などで吹いてしまい、それが拡散してしまうこともありますので注意しましょう。

〈使い方〉

・フォロワー（応援者）を増やす為に、関連するTwitterをフォロー数（応援）する努力が必要です。

・フォロワーを増やす為には、書き込み後のチェックの頻度を多くしなければならず、少し面倒な部分もあります。

### Instagram（インスタグラム）

・世界最大級の写真専用SNS

・簡単におしゃれな写真に加工できる

・情報発信はスマートフォンのみで、パソコンでは対応していない

Instagramは写真と動画がメインのSNSです。

撮った写真をすぐに簡単にキレイに加工して投稿できるため、プライベートなアルバムとしても使えますし、友人に近況を知らせるメディアとしても使えます。

〈使い方〉

・迅速に写真情報発信できる為にイベント等の結果を知らせるのに有効です。

・写真専門のTwitterと考え、画像のInstagram、文章のTwitterと使い分けながら、連動すると効果的です。

### YouTube（ユーチューブ）

・世界最大級の動画SNS

・アーティストの公式チャンネルが多い

・著作権に厳しいが、個人でアップするにはアダルト、反社会的な項目で規制が厳しい

YouTubeは世界最大の動画SNSであると同時に、世界第2位の検索エンジンとも言われています。今ではあつて当たり前のYouTubeですが、サービスが開始されたのは、2005年で、たったの13年ほどしか経っていません。YouTubeはGoogle参加のサービスであるため、動画のアップロードやチャンネルの作成をするためには、Googleアカウントが必要です。

〈使い方〉

・イベントは活動などをアップして、ホームページやTwitterで発信できるので、費用の掛からない広告と考えられます。

・データはGoogle社のサーバーで管理する為、容量などを気にせずに無制限にホームページ等からアップ出来ます。

### Gmail（ジメール）

・Google社の提供するメールサービス

・パソコンとスマホで同期できる

（パソコンとスマホが同時に同じメールを見られる）

・セキュリティ管理がしやすい（安全）

・容量がパソコンメール（プロバイダーメール）よりも大きい

Gmailは無料で使用でき、アカウント管理を徹底すると複数の機器にて情報共有できる。

スマホと同期できる為、迅速な情報交換が可能になります。

GmailはGoogle参加のサービスであるため、使用するためには、Googleアカウントが必要です。

〈使い方〉

・ホームページの問い合わせ先として活用するとスマホと同期すると、迅速に問い合わせに答える事ができます。

・個人を特定する事ができない為、セキュリティ面で安心して使えます。

ホームページについて？

情報発信バーチャルツール（仮想道具）

全国学校調理師連合会のホームページは、Jimdo社のASP（アプリケーションサービスプロバイダー）システムを使用しています。

クラウドサービスを使用している為に通常のパソコンにインストールするアプリケーションでなく、別売りソフト購入とプロバイダー新規契約の必要性がありません。

誰でもパソコンが触れて、パスワードが分かれば、全世界のどこからでも更新できるホームページソフトで、当会のホームページは運営されています。

当会がSNSを有効活用しながら、当会の認知度を上げつつ、更なる調理師の地位向上を目指すため

に必要な道具（ツール）として、積極的に活用していくようIT部長として、皆さんにお伝えしていく所存でございます。ご静聴ありがとうございます。



以上が、生駒雅司のお話でした。

現在、生駒を中心にLineを使った役員会会議の簡素化、研究部の連絡網による情報共有などを段階的に実施しており、今後YouTube動画などを使った会の活動等の発信などに試み、更なる一步を歩むとのコメントを頂きました。

これからグローバルに活動する当会の成長を見守っていききたいと思えます。（広報）



平成30年度 冬期研修会

【日時】平成30年2月25日(日)

【場所】兵庫県勤労市民センター

### 糖尿病を学び調理実習

貴女のエネルギー 1日分は？1食分は？

選んで食べましょう！という題材で午前中は、管理栄養士の湯川佐起子先生のご指導のもと調理実習を行いました。6テーブルに分かれて、全16品の料理を作りました。

#### 〈主菜〉

- 魚の蒸し焼き (194カロリー)
- 豚肉のりんご煮 (156カロリー)
- きのこのエビチリ (160カロリー)

#### 〈副菜〉

- 大根と鶏肉の味噌煮 (73カロリー)
- 蒸し野菜のごまだれ (56カロリー)
- 豆苗の卵とじ (91カロリー)
- チンゲン菜の和え物 (57カロリー)
- コンニャクの炒り煮 (41カロリー)
- モズク和え (42カロリー)
- 白菜のサバ缶煮 (43カロリー)
- 人参のたらこ和え (43カロリー)
- 大根キムチ (16カロリー)
- もやしのコールスロー (9カロリー)

#### 〈他〉

- 味噌汁 (20カロリー)
- ダイエットごはん(コンニャク入り) (100gあたり118カロリー)

「普通ご飯168カロリー 30%カット」

- フルーツ盛り合わせ (約50カロリー)

**157cm(身長) × 157cm(身長) × 22=54.2(平均体重)**

★54.2 × 30=1626 キロカロリーー  
(平均体重) × (普通の労作)

★54.2 × 35=1897 キロカロリーー



これで、  
約486kcal でした。

表をもとに、自分の1日分のカロリーを計算し、1食分はだいたいどれくらい食べればいいのか考え調理実習で作った料理を選び、昼食として頂きました。自分の食べた物のカロリーの計算もしました。

油や砂糖などあまり使わず、野菜をたくさん摂ることが出来る調理法だったので満腹感を感じたのに摂取したカロリーは思ったより低かったのが、糖尿病の方向けの為の食事であるのだと感じたと同時に、糖尿病でなくても常にこのような食事を意識して摂れば更なる健康や予防につながるのだと思います。



午後は、湯川先生に糖尿病についてのお話をしていたいただきました。

糖尿病は生活習慣病です。また、糖尿病の本当の恐ろしさは合併症であり、糖尿病はなってしまふと完治しません。なので、毎日の食事の管理が大切なと、運動も大事になってくるそうです。

「一日3食」「量を守る」「栄養のバランス」この3つが糖尿病から自分を守る食事方法で、その中で自分の適正なエネルギーを知り、どれだけ摂ればよいのか、どれだけ消費したのかを考えていくことが大切で、基礎代謝をあげる為にも運動も必要となってくるとの事でした。

午前中の調理実習では、野菜の量が多く、油分をあまり使っていない低カロリーの料理をたくさん教えて頂きました。病気になる前から食事のコントロールをするよりも、元気なうちに食事のコントロールをするのでは大きく違い、今から健康的な食事の習慣づけをすることが大切になってくるお話をしていただきました。

食に携わる私たちに出来ることは、健康になるための食事を色んな工夫(食材選びや切り方、調理方法)で、たくさんの人達に伝えて行けたら、自分も含め周りの人も健康になっていけるのではないかと感じました。食することは精神的にも色んな面でも癒しになります。これからも心も体も満たせる食事作りを心がけて行きたいですね。



湯川佐起子先生



今後の予定

●熊取町農業祭準備

平成30年12月1日(土)

貝塚市山手地区公民館

●熊取町農業祭

平成30年12月2日(日)

熊取町立中央小学校・グラウンド

●兵庫県栄養士会共同企画 料理教室

平成31年1月20日(日)

「黒豆きな粉deクッキング」

六甲道勤労市民センター・料理教室

●西区こども子育てプラザと大阪市環境事業局と

のコラボ講座「エコクッキング」

平成31年2月9日(土)

西区子ども・子育てプラザ(大阪)

●冬期研修会

平成31年2月24日(日)

大阪市立生涯学習センター

【午前の部・講演】

・マリー秋沢先生「ローカーボ」低糖質について

・中村喜訓先生 海外青年協力隊の体験談

「子供たちと食」について

【午後の部】

懇親会及び情報交換

～お知らせ～

今後の予定を皆さんに早くお知らせする為、これからは会のHPにも載せる事になりました。

「全国学校調理師連合会」で検索してください。

<http://www.zengakutyoubu.com>

～編集後記～

今年の夏は暑かったですね(+\_)また、台風や地震など様々な災害も各地で起こりました。私の周りでは停電などがありました。皆様のところは大丈夫でしたか？さて、今回は2月に行われた冬期研修会から記載させていただきました。管理栄養士の湯川先生から糖尿病の食事の調理実習とお話をさせていただきました。作った料理を6品も食べたのに、油と砂糖を控え野菜がたくさん入った料理だったので、充分満腹感があったのにカロリーは思っていたより低くてビックリしました。糖尿病でなくても、予防として取り入れて行きたいと思いました。総会では、午後に生駒事務局長よりSNSについての話を聞くことが出来ました。昨今、スマートフォンの普及でライン・フェイスブック・インスタ等を利用されている方も多いのではないかと思います。利用してなくてもこの言葉を耳にしたことはあるという人も多いのでは。これらを上手く利用して、会の活動をたくさんの人に知ってもらうことが出来ます。今回総会や研修会に出席出来なかった会員の方も、SNSを通じて参加し今後の仕事や活動に活かし資質向上を目指すことも出来ます。自分達の活動を発信したくても出来ない人は、総会や研修会に参加してもらえれば、IT部が発信してくれますよ(\*^\_^\*)毎日頑張っている皆さんの話を、たくさんの方が聞きたいと思います。これからも会報や、SNSを通して、たくさんの人達に頑張っていること、思っていること伝えて行けたらいいなと思いました。

広報 羽賀田里美