

# 全学調 第5号

## はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会  
会長 山中 弓子  
貝塚市三ヶ山662-1  
Tel・fax 072-446-1667  
平成22年5月10日 発行

奈良あすなら調理講習会

平成21年12月12日

親子13組

当会員8名参加

全国学校調理師連合会・

奈良調理師連合会の会員

達で奈良の食材を使った

親子料理教室を開催しま

した。大和肉鶏を使った

ピカタ等子ども達は一生

懸命頑張つて、楽しそうに

作っていました。フルーツ

の飾り切りのデモンスト

レーションも行われ、綺麗

に飾られていくのに驚い

ている様でした。

又、近畿農政局奈良農政

事務所の新正氏による食

時のバランスガイドに沿

った、カロリーや食事の

取り方の話をして頂きま

した。

平成22年新年会  
講演会・懇親会

平成22年1月24日(日)

滋賀県・守山市 ライズヴィル都賀山で行わ

れました

会長挨拶

講演・松本 宏美氏

講師紹介

・ライフ・イン京都(有料老人ホーム)にて

生活支援相談室・・・栄養管理士

・京都教育大付属京都市立中学校・食育担当講師

・現在：同志社大学院総合政策化研究科ソーシ

ヤルイノベーション研究コース・博士

後期課程に在籍

内容

大家族から核家族そして今、独居生活の増加

が見られる中、家族構成を取り巻く変化に伴い

食の変化も昔とは大きく様変わりしてきまし

た。

暮らしのある風土で採れた作物を伝えられて

きた方法でおいしくいただく事が、健康にもい

いという「当たり前」のことを置き忘れてきた

様に思います。地域の野菜が採れる地域に住ん

でいても、食材をどう料理しているのか分から

ない。という声を聞き、亀岡の農と食・生産者  
と消費者・人と人を繋ぐ「場」があれば何かの  
きっかけになるのではと思つた事が、料理くら  
ぶの始まりだったと言われます。

ここ数年、食育やメタボ予防が話題になって  
いますが、単に「食」だけの問題でなく、食生  
活は料理をして食卓を囲む時間を持ち、家族や  
他者と交流する。食生活は社会・生活全体を基  
盤として存在する大切な場で、孤独回避やスト  
レス軽減等の改善の糸口になるのでは?と。地  
元産野菜を料理し食卓を囲み、ここち良い生  
活・ゆとりある社会を目指したいと言われてい  
ました。

講演・松田 迪子氏

講師紹介

昭和53年から平成7年まで京都府の職員

として、小学校と特別支援学級(旧養護学校)

で給食関係の業務に従事。

内容

定年退職後の生活の中、ワンコイン講座「キ

ッチン四方嚙」を月2回行い、またシルバー観

光ガイドとして修学旅行の付き添いや地域に

足をつけた活動をとおして人間関係を深めた

り、又調理の技術を高める努力をされ、活動的

に日々を過ごされているようでした。

山中弓子氏の  
厚生労働大臣表彰受賞を祝う会

平成22年1月31日(日)

奈良県・猿沢荘にて行われました。

山中 弓子氏 挨拶

調理員の技術向上の為、専門調理師・調理技能士・調理技術指導員育成に全国学校調理師連合会の皆様と共に力を入れた事が、今回の受賞に繋がったと思っております。これからも調理員の資質向上の為努めたいと思います。

### 授賞式の様子



### 熟練者講習会

平成22年2月15日～17日

奈良県・猿沢荘にて行われ、3名が受講しました。

### 早寝・早起き・朝ご飯

何故、今 早寝早起き朝ご飯なのか

平成22年3月13日(土)

四条畷市立公民館展示ホールにて行われ、当会より会長・山中が参加しました。

### 内容

基調講演

講師 北川 隆一氏

パネルディスカッション

コーディネーター

特定非営利活動法人

大阪生涯学習インストラクターの会代表理事

一井 眞理子氏

パネリスト

四条畷市食生活改善推進協議会会長

熱田 明子氏

四条畷市立保険センター保健師

辰巳 佳世氏

全国学校調理師連合会会長

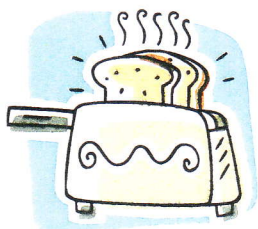
山中 弓子氏

厚生労働省認定給食用特殊料理専門調理師

浅見 花恵氏

### 目的

子どもの基本的な生活習慣と子どもの生活リズムを向上させる為、朝ご飯を食べる事の大切さ・食事の内容・体との関わり等を地域全体で推進する。



簡単！  
バランスの取れたおいしいお弁当

平成22年1月22日（金）

岸和田市・春木市民会館

平成22年2月18日（土）

岸和田市・天神山公民館

平成22年3月19日（金）

貝塚市・浜手地区公民館

☆当会長・山中氏が講師で行われました。



献立

- ☆バラの花ずし
- ☆オードブルおし
- ☆簡単エビつライ
- ☆にんじんのミモザサラダ
- ☆フルーツ・野菜の飾り切り

地場産ふれあい交流会

平成22年4月18日（日）

山中家・竹藪にて

参加者・大人58名

子ども7名

主催 全国学校調理師連合

共催 社団法人奈良調理師連合会

御来賓 辻調理技術専門学校顧問

為後 喜光氏

千代田短期大学講師

山崎 万里氏

近畿農政局大阪農政事務所

藤澤 義彦氏

中尾 卓嗣氏

貝塚市食生活改善協議会・会長

岸本 正子氏

貝塚市教育協議会地域

コーディネーター・代表

日野 伊佐男氏

当日は天気にも恵まれ、地場産の食材を使ったお弁当や山野草バイキング・てんぷらコーナー・焼き物コーナーと春の竹林の中、自然に囲まれながら食事バランスガイドの話や、食事の後は竹の子掘りや十薬（どくだみ）を摘んだり楽しく交流しました。

本日のお弁当（竹の子ずくし）

☆近畿の食材を使った食事バランスガイド集より

☆竹の子ご飯

・竹の子とふきの煮付け

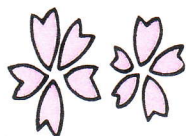
・えんどうの卵とじ煮

・ふきの葉の佃煮

山野草バイキング

☆近畿版食事バランスガイド献立集より

- ☆玉葱とじゃこのサラダ
- ☆ふきと辛子マヨネーズ和え
- ☆なすの田楽
  - ・竹の子と昆布としいたけのたいたん
  - ・わらびの煮付け
  - ・木の芽和え
  - ・若竹汁
  - ・桜もち





## 天ぷらコーナー

奈良調理師連合会理事長 柳原 卓男氏と  
為後 喜光氏に揚げて頂きました。

☆ごごみ

☆竹の子

☆泉州ふきのとう

☆かき揚げ

☆山ウドの新芽

☆ゆきのした

## 焼き物コーナー

☆たけのこ



## 食育先進地モデル実証事業 に取り組んで

### 目的

園児・児童・生徒およびその保護者に対して、食生活改善と地域における食文化に対する理解促進を目的とする。また、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の普及・啓発を行い、健康増進に寄与する。

### 期間

平成21年7月13日～

平成22年2月12日

### 内容

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の普及・啓発と地場産物の学校給食への導入促進、地域における食生活改善のための取り組み

みを推進し、学校を中心とした児童、生徒とその保護者と学校関係者を対象とした「学校タイプ」事業の実施。

学校教育を基盤とし、今まで全国学校調理師連合会が行ってきた経験を生かし、取り組みに当たり組織された市内で活動する団体と共同して「小学生向け親子クッキング」「幼稚園での食育講演会」「貝塚市立全幼稚園・小学校における栽培及び収穫体験」「地場産物を使ったレシピコンクール」「郷土食の料理教室」等

事業を通し、特に子どもたちとの共同実践は、参加した子どもはもとより、その保護者、関係した多くの大人の世代間を越えたコミュニケーションの機会として大きな役割を担い、食に対する意識の変化は地域の生産者としての目や意識を培う機会、地域を考える機会となりました。



お知らせ

専門調理食育推進員認定証・  
専門調理食育推進  
指導員認定証の交付について

①これまでの食育推進講座修了者には、「食育推進講座修了証」を交付しておりましたが、札幌開催分(21. 8. 26)からは、従来の「食育推進講座修了証」に代えて新たに「専門調理食育推進員認定証」を無償で交付することと致しました。

過去において「食育推進講座修了証」を取得した方については「専門調理食育推進員認定証」の取得者と同等の取り扱いとします。  
また、これまでの修了者で、認定証の交付を希望する者に対しては、認定証を交付します。申請する人はブロック長まで連絡して下さい。  
なお、今後は、食育推進講座修了者名簿を推進員認定者名簿として作成し、各都道府県食育推進担当課に送付し、活用していただきます。

②「専門調理食育推進指導員認定証」について

新たに設けたもので、「専門調理食育推進員」として認定され、一定の経験を有する専門調理食育推進員等を専門調理食育推進指導員として認定する制度です。具体的には、

次のいずれかに該当する者であつて、専門調理食育推進指導員認定証の交付を希望する者。

I、専門調理食育推進員として認定後、5年以上の食育活動の経験を有する者(従つて、食育推進講座開始は平成19年なので、最初の申請は平成24年以降になります。)

II、調理技術技能評価試験委員(経験者を含む)であつて、食育推進講座を修了した者

③登録申請量等

ア、「専門調理食育推進指導員認定証」

登録料(認定証交付手数料・送料)

5,000円

イ、「専門調理食育推進員認定証」又は、

「専門調理食育推進指導員認定証」のカー

ド(携帯用)の交付を希望する者

交付手数料(送料含む)

1,500円

平成22年度 専門調理師・  
調理技能士のための  
食育推進員認定講座 開催案内  
高松会場

日時 平成22年8月25日(水)

10:30~16:30

会場 アルファあなぶきホール

(香川県県民ホール)小ホール棟5F

多目的大ホール「玉藻A・B」

(募集人数:150名)

T760 0030

香川県高松市玉藻町 9の10

Tel 087-823 3131

参加対象者

専門調理師・調理技能士の資格取得者

食育推進員認定料

(講座受講料・テキスト・資料代含む)

6,000円

※受講される方は各ブロック長まで5月末迄に連絡して下さい。





社団法人 調理技術技能センターの  
賛助会員になりました

平成22年度(4月1日より)当、全国学校調理師連合会が社団法人調理技術センターの賛助会員になりました。  
当会より調理技術技能評価試験の試験委員を13名推薦して試験委員として活躍してもらっています。



貝塚の郷土料理

食育先進地モデル実証事業・レシピ集より

◇紅ずいきと油揚げのたいたん

〔材料〕

紅ずいき	400g
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
煮出し汁	適量
酢	適量

〔作り方〕

- ① ずいきは皮をむき、すじを取って酢水につける。
- ② 沸騰した湯に酢を入れてゆがく
- ③ ゆがいたずいきは4~5センチにきってから短冊に切り、水を絞っておく。
- ④ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから短冊に切り、水を絞っておく。
- ⑤ 鍋にずいきと油揚げを入れ、材料がつかる程度の煮出し汁を入れて火にかけて、沸騰したら砂糖・酒・醤油を加えて煮含める。

編集後記

新緑の候、新学期から一月が過ぎ仕事も落ち着いてきたと思います。

会報に載せる記事を募集していますので、広報担当・谷本まで送って下さい。

FAX: 072-424-8843

PCアドレス

kisaragi\_kamui\_gos5@iris.eonet.ne.jp

栄養素の特徴

栄養素は体を動かすエネルギー源となる「糖質」「脂質」「タンパク質」の三大栄養素、これに体の調子を整える働きをする「ビタミン」「ミネラル」を加えたものを5大栄養素と言います。また、人間の消化酵素では分解出来ない「食物繊維」も体の調子を整える大きな働きがあります。

栄養学の基礎