

## 「献立作成に生きる研修会と食育授業の充実に向けて」

～豆料理講習会並びに食育授業のための話し方講座から～

7月21日(金)に南相馬市万葉ふれあいセンターで研修会を実施した。

午前の研修では、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことを受け、調理実習と対面での会食を行った。豆料理に特化して幅広いメニューに取り組んだ経験は、豆の活用方法を広げる取組となった。

午後の研修では、福島テレビアナウンサー浜中順子様を講師に迎え、食育授業に役立つ話し方等についてご講演いただいた。相手に伝わる話し方のポイントなど、多くのことを学ぶことができた。

### 1 午前の部：豆料理講習会

#### (1) 研修内容

学校給食での豆料理の活用を広げ、さらに献立の多様化を図ることを目的に調理実習を実施した。

調理実習後は会食をしながら新メニューのアイデアを出し合い、豆の活用の仕方等について情報交換をすることができた。

#### (2) 講師 川内村立川内小中学園 栄養教諭 橋本 麻弓

#### (3) 内容

##### 【調理実習】

- ・ビーンズパエリア ・ダール風スパイスカレー ・お豆とチキンのナゲット
- ・豚肉と白いんげん豆のチリソース ・豆ポテサラダ ・豆野菜サラダ+豆乳コブサラダドレッシング
- ・米粉と豆乳のポタージュ ・黒豆入りマーラーカオ ・フルフル豆乳きなこプリン



米粉と豆乳のポタージュ



ビーンズパエリア



豆野菜サラダ+豆乳コブサラダドレッシング

#### (4) 調理実習の感想

- ・様々な豆料理を実際に調理・試食・検討することができ、大変参考になった。
- ・豆類はサラダやカレーに入れるくらいだったが、豆の活用の仕方がたくさんあることが学ぶことができてよかった。
- ・子どもたちは豆料理に対して苦手意識があるので、調理方法を工夫して献立に取り入れたい。
- ・家庭でも取り入れやすいメニューを紹介し、給食以外の利用を促進することも大切だと思った。
- ・豆は苦手な子どもが多いが、噛み応えがあるため、かみかみメニューに取り入れていきたい。また、ペースト状やクラッシュ状のものも活用していきたい。
- ・大豆や枝豆、大豆ミートは使用しやすいが、レンズ豆やひよこ豆は、献立に取り入れたら子どもたち自身も食べ慣れていないため、少量のものがあると使いやすい。
- ・レトルトだと常温管理でき、すぐに使えて良いと思った。
- ・昔よりも豆のバリエーション(種類・形態)が増えているので、使いやすいと感じた。



## 2 午後の部：話し方講座

### (1) 研修内容

午後は「伝えるチカラの鍛え方～食育授業に役立つ浜ちゃん流話し方講座～」と題して、相手に伝わる話し方のポイントや効果的な発音練習の仕方など、実演を交えながらの講演を実施した。

### (2) 講師 福島テレビ アナウンサー 浜中 順子 様

### (3) 講演の内容

- ・自己紹介～私がアナウンサーになったわけ～
- ・滑舌練習、言葉の組み合わせ訓練法
- ・話すときの表情のポイント
- ・絵本の読み聞かせ実践



### (4) 受講しての感想

- ・演習の中の「簡単なひらがなを組み合わせた言葉」は、なかなかうまく話すことができなかった。毎日の努力があってこそ聞きやすい話し方ができることを実感した。
- ・声の大きさに関係なく、「聞きとりやすい話し方」があることがわかった。今日のポイントを忘れず、授業の中でも聞きとりやすい話し方をしたいと思った。
- ・浜中さんの読み聞かせは、引き込まれる話し方で感動した。話す人によって、相手への伝わり方が違うのだと実感することができた。

## 3 研修を通しての反省

ここ数年はコロナ禍のため研修内容も制限されていたため、今回の調理実習は、対面で会食したり、新しいメニューについて意見交換をしたりと、楽しく充実した活動になった。また、話し方講座では、相手に伝わる話し方のポイントなどについて具体的に教えていただくことができた。今回の研修を通して学んだことを日々の業務に活用し、よりよい献立の作成や食育活動の充実に繋げていきたいと思う。