

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 1月号

文責：県南方部長 江田 実穂

「学校給食の献立充実と職務の資質向上をめざして」

～学校給食会の食品を使用した料理講習会と
個別的な相談指導における基本的なカウンセリングの技法について～

県南方部では、12月5日（木）に棚倉町保健福祉センターで研修会を行いました。

午前の研修では、学校給食会の食品を使用した調理実習を行いました。

午後の研修では、臨床心理士・公認心理師・修士（心理学）の小泉翔様を講師に迎え「個別的な相談指導における基本的なカウンセリング技法」について講話をいただきました。

【調理実習】～学校給食会の食品を使用した料理講習会～

(1) 研修内容

学校給食会で取り扱っている県産食材や新規掲載食品リストの食品等を使用し、献立内容の充実と多様化を図ることを目的に調理実習を実施しました。調理実習後、学校給食会担当者様より食品提供啓発事業の説明と学校給食用精米及び米飯価格改定及び緊急価格支援についての説明をいただきました。会食後、実際に調理をした感想や学校給食での活用方法など情報交換を行いました。

(2) 講師

矢吹町立矢吹中学校 学校栄養職員 伊藤 三奈子

(3) 内容

料理名	使用した学校給食会の食品 (調味料等は除く)	料理について
生姜ごはん	冷凍油揚げカット	さっぱりと食べることができる、生姜の風味豊かな主食です。
白身魚の チリソースがけ	冷凍彩り野菜ミックス	ピリ辛のチリソースは、魚・肉を問わずに使用できるソースです。
小松菜の カリカリ和え	冷凍小松菜カット 冷凍県産さつまいもダイス	野菜を食べやすい中華の味付けにした副菜です。
むらくもスープ	冷凍県産ほうれん草カット 冷凍県産豆腐ダイス 冷凍県産全卵・冷凍まいたけ	舞茸の香りが良い具沢山の卵のスープです。
りんごとさつまいも の蒸しパン	冷凍県産さつまいもダイス ダイスチーズ・冷凍ヨーグルトホイップ	さつまいもの甘みとりんごの酸味をいかした蒸しパンです。



(4) 参加者の感想

- ・ 生姜ごはんは、生の生姜の風味や香りが良かった。
- ・ 蒸しパンは、りんごやさつまいも、チーズなど様々な食感を味わえて美味しかった。
- ・ 蒸しパンに添えた冷凍ヨーグルトホイップは、ヨーグルトの風味と酸味があり、より美味しかった。テーブルマナー給食のデザートに添えて使用してみたいと思った。
- ・ さつまいもは、冷凍ダイスカットを使うことで、調理時間の短縮につながった。また、県産食材を多く取り扱っていることを知ることができた。
- ・ 和え物は、素揚げをしたさつまいものカリカリとした食感を楽しんで食べる事ができた。献立により大きさや切り方を工夫し、子どもたちにさつまいもの表面と内側の食感の違いを感じさせたいと思った。
- ・ スープは具沢山で食べ応えがあり、肉や野菜、きのこ等の出汁がきいて美味しかった。冷凍県産豆腐ダイスや冷凍県産全卵など、今後活用していきたいと思った。
- ・ チリソースに冷凍彩り野菜ミックスを加えることで、彩りが良くなると共に、食べ応えのある献立となった。



【講話】

「個別的な相談指導における基本的なカウンセリング技法について」 ～臨床心理学講座～

(1) 講師

臨床心理士・公認心理師・修士（心理学） 小泉 翔 様

(2) 講話の内容

- ① 参加者の事前アンケート結果より、思春期の児童生徒への対応や個別指導における悩みや課題の共有
- ② 児童期後期から思春期前期の心の発達について
- ③ 摂食障害について
- ④ 少ない指導場面で効果的な面接法について
- ⑤ 演習「みかんのワーク」
 - ・ 同意と傾聴について



(3) 参加者の感想

- ・ 子どもたちの心の成長を踏まえた声のかけ方や質問の仕方について、大変勉強になった。今後の指導の際には、指導者側視点も踏まえ、気づきを与えられるような関わり方を心がけたい。
- ・ みかんのワークでは、同意だけではなく、傾聴や理解が大切だと思った。
- ・ 話し方や声かけによって、受け取る子どもたちの気持ちも変化するため、気をつけて関わっていきたいと思った。
- ・ 摂食障害は死に至ることもあるため、私たちの、関わりも重要だということを改めて感じた。
- ・ 個別指導の中で、傾聴の仕方や支援内容等、不安な部分もあったが、今回学んだことを生かしながら指導を行っていきたい。また、今後も研修会等に参加し、専門的な知識を高めに行きたいと思った。

研修会を終えて

調理実習では、今まで知らなかった学校給食会取扱いの県産食品を活用することができた。これからも県産食品を積極的に献立に取り入れ、学校給食を通して地産地消の良さを伝えていきたい。また、新規取り扱いの食品についても、実際に調理して使用したてみることで、今後の献立に取り入れていきたいと思った。

講話では、基本的な思春期特有の心の変化や面接法等について学び、理解を深めることができた。

今回学んだことを今後の個別的な相談指導にいかし、児童生徒の健康課題の解決に向けて取り組んでいきたい。