

1日の食塩摂取量  
男性7.5g未満  
女性6.5g未満



# 給食管理実習 I



01

給食管理実習とは？

この科目では、大量調理の計画や調理、評価などを通して、**給食経営が見につくこと**を目的として活動しています！

02

どんな献立を考えるの？

献立作成にあたり、対象者の特徴、献立作成の条件、栄養基準などを考慮します。対象者によって脂質の量を減らしたり、野菜を多く摂取するようにします。材料費は、1食当たり**300円以下**として考えます。

03

献立作成の例を教えて！

**幼児期**→子供が嫌いな野菜を2品以上使用した献立(きゅうり、トマト、なすなど)

**壮年期**→生活習慣病を意識した献立

**学童期**→青森県の特産品を使用した献立など。

04

大量調理で気を付けることは？

**衛生管理**と**時間配分**です。提供時間に間に合うように調理することを心がけています。また、大量調理では、包丁などの調理器具をたくさん使用するので、けがをしないように声掛けをすることも大切になります。

一度に大量の給食を作るので、大変なことがたくさんありますが、周りの人から「美味しかった！」と言ってもらえたり、班で考えた献立を喜んでもらえたりするので、とてもやりがいを感じます！

