

給食管理実習

ライフステージ毎の対象者をかんがえて献立を作り、実際に大量調理を行います。先生の添削を受けながら、まずは自分で献立を考え、その後グループのメンバーで話し合いを重ね『1つの献立』を作ります。献立は提供するシチュエーションが決められています。例えば保育園給食の時は子供の嫌いな野菜を2品以上使用した献立、学校給食ならば青森県の特産品を使用し食育を意識した献立を作ります。また『試作』という作業があります。試作をして、味や全体的な量・色のバランスを調整し、大量調理の時に計画した調理方法で見直しします。で改善点を見つけて献立を直します。その後は、1食分の食事の金額を計算して、1食300円以内に収まるようにします。そうしてようやく大量調理(決められた人数分の食事を作る)をして食事を提供します。これで終わりではなく、栄養士係は残飯量を量ったり、作業分担表の訂正をしたりと様々な計算を行います。献立を立てるのはかなり難しいですが、将来のために、日々奮闘しています。



食品加工学実習

「加工品」はどのようにして作られているのか実際に実習で作って勉強するのが「食品加工学実習」です。実習班は3人構成され、実習で作ったものは、生パスタとトマトソース、リンゴのセミプレザーブ、バター、パン、カッテージチーズ、かまぼこ、さつま揚げ、福神漬け、ウスターソース、トマトケチャップ、ソーセージ、味噌、こんにゃく、手打ちうどん、木綿豆腐です。思い出ただけで、美味しさが蘇ってくるほど、どれもこれも美味しかったです。スーパーなどで売られているものを食べることが当たり前のような食品たちですが、手作りの出来立てはこんなにも美味しいのか!と毎回感動していました。また、「この食べものって、意外と簡単に作れるんだ!」という発見もありました。自宅で作ってみたものもあります。ウスターソースや味噌は熱成させており、まだ完成していないので、完成がとても楽しみです。リンゴのセミプレザーブは、瓶の蓋を開けずにいつ食べようかな?と食べ頃を見計らっています。先生のオススメは、1年くらい寝かせたものということだったので、食べ頃は卒業の頃かな?ともくろんでいます。

この実習を通して、スーパーで手に入る食品を選ぶようになったり、これってあんな風に作られているのね、と想像力を働かせることができるようになりました。



応用栄養学実習

乳児期、幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期の各ライフステージに合った献立を作成し、実際に立てた献立を授業内で作ります。その後、プレゼンテーションを行い、クラスメートと情報交換をし、対象者に適切な献立とどのようなものかを学んでいくことができます。一人でやるのではなく、班のメンバーと共に相談や意見交換をしながら献立作成をしたりプレゼンテーションを行うので楽しみながら学ぶことができます！例えば、思春期では「女子高校生のためのコンビニ弁当」というテーマで行いました！去年はライスバーガー弁当やビビンバたっぷりおにぎらず弁当、サバサンドをメインにした弁当など「実際に買いたい!」と思ってもらえるような弁当を考えました。献立作成以外にも媒体というものも作成します！対象者にわかりやすく、伝わりやすいように工夫して作成します。各班で見た目や文字の大きさに気を使っており、様々な班の媒体に特徴があります。そのため、自分たちにはなかった考え方や工夫点など沢山のことを学ぶことができます。

学生同士で意見交換するだけでなく、病院や高齢者施設、保育園で勤務していたことのある経験豊富な先生からのコメントやアドバイスをもらうことができます！そのため、更に知識を深めることができます。この授業は楽しく各ライフステージのことを学ぶことができます！



調理学実習Ⅰ

家庭料理や青森県の伝統料理の作り方・盛り付け方・食卓の演出までを学ぶ授業です。

授業で作った料理を自宅で作る＝復習になるので凄くこれからのためになる授業なんです。様々な種類の切り方があり料理によって使い分けなければならないこと、調味料もタイミングよく入れなければ味に変化が起きてしまいます。普段私たちが知っている料理の基本的なことから知らなかったことまで、この授業では毎回学ぶことがたくさんあります。グループで作業を行うので、クラスメートとの仲が必然的に深まる凄く楽しい授業だと思います。もちろん真剣に取り組んでいますよ！仲間と協力しながらたくさんの技術を身につけられるように頑張ります！