

授業紹介

給食管理実習Ⅰ

実習マスターへの近道、ぜ～んぶ教えます!☺

授業の概要

給食管理実習とは、栄養士として給食づくりに関わるために必要な知識や技術を、実際の作業を通して学ぶ授業です。大量調理の流れを知るだけでなく、衛生管理のポイントや作業の進め方、ライフステージごとの栄養バランスを考えた献立づくりなどを、体験しながら身につけていきます。実習では、食材の発注、食材料の下処理、調理、配膳、提供、片付けまで、給食ができるまでの一連の流れを自分たちで行います。こうした経験を通して、安全でおいしい食事を効率よく提供するための方法を学ぶことができます。また、グループで作業することが多いため、コミュニケーションの大切さや協力して作業する力も身につく実習です。



実際に作成した媒体



実際に作成した献立

実習の流れ

STEP 1

献立作成、話し合い、作業分担、書類作成&提出

まず献立作成を行い、栄養バランスや対象者(年齢・活動量など)に合った食事内容を考えます。主食・主菜・副菜の組み合わせや、彩り・食べやすさも意識することが大切です。その後、実習をスムーズに進めるために、作業工程表や作業分担表などの書類を作成します。作業工程表では「何時に・何をするか」を細かく決め、作業分担では「誰がどの作業を担当するか」を明確にします。これにより、時間内に効率よく調理・提供ができるようになります。また、グループで話し合いを行い、意見を出し合いながら計画を立てることも重要です。

1回の授業が90分×3コマ。3回の授業でstep1~3が終了します。



STEP 2

試作とその評価と変更、媒体作成

献立が決まった後は試作と媒体を作成します。試作ではレシピ通りに調理するだけでなく、味付けや食材の切り方、加熱時間などが適切かを確認します。さらに、完成した料理について「味」「見た目」「量」「作業のしやすさ」などの観点から評価を行います。その評価をもとに班で改善点を見つけ、必要に応じてレシピや作業工程を見直します。これにより、より安全で質の高い給食を提供できるようになります。

媒体には、メニュー名、盛り付け図、指示された栄養価、対象者の特徴等を記載します。事前に何を書くかを考えておくことスムーズに作業が進みます。



STEP 3

調理実習、提供、課題作成、書類作成

実際に調理し、出来上がったものを同学科の1,2年生に食べてもらいます。1年前期は自分のクラスのみ作りますが、後期には自分たちが作った献立で2年生の分も作ります。先生方や先輩に食べてもらうのは少し緊張しました。「食事を提供する」という責任感をもって実習に臨みます。チームの作業分担をしっかりと組み立て、率先して動くことが大切です。調理に伴い、食材の加熱温度や使用した食材の分量等を書類としてチームで提出します。また、自身でも調理の反省をし、ノートを提出します。

