

活躍する栄養士

第5回

子どもたちの将来にわたる笑顔のため、日々奮闘中!

枚方市立津田小学校栄養教諭 田中洋子さん

現場で輝かしい活躍をされておられる栄養士を紹介。今回は、枚方市の小学校で栄養教諭として活躍されている田中洋子さんにお話をお伺いしました。現在、田中さんは小学校と学校給食共同調理場を兼務しておられ、ご多忙な毎日をご過ごされています。食と栄養に関わる全国学校栄養士協議会やオーガニック農業映画祭などで学校栄養教諭の立場でパネリストとしてご活躍されておられます。

教育現場における栄養教諭の仕事とは?

栄養教諭の仕事には、大きくわけて2本の柱があります。“給食管理”と“食に関する指導”です。

給食の有無で児童の1日の栄養摂取状況を比較すると、給食が無い日は栄養バランスが崩れている場合が多くみられます。食べ物が溢れ、裕福になったと言われる現代においても、学校給食は1日の栄養バランスを整えるために必要不可欠になっています。

もう一つの柱である“食に関する指導”は、“子どもたちの健やかな成長と豊かな心を育む”ために欠かせないものです。児童は、それぞれ家庭環境や食生活習慣が異なります。朝食がチョコレートだけ、嫌いな食材が食卓に一切あがらない、マナーのことに注意されたことがない等、食の崩壊に向かっている児童(家庭)が多くなっています。学校現場での食に関する指導では、単発的な栄養指導ではなく、継続指導による児童の行動変容が求められます。まず、児童の抱えている課題を把握し、その解決に向けて計画的に取り組みます。栄養教諭が行う専門性のある授業だけでなく、担任教諭と行う教科に関連した食の授業も実施します。形態はクラス・学年単位の集団指導や個別指導など様々です。しかし、食に関する指導は、栄養教諭1人が担うものではありません。そこで、学校・地域・家庭全体で取り組むためのコーディネーターとなるのも大きな仕事です。

まだまだ思うように取り組めていない場合が多いのですが、子どもたちの将来にわたる笑顔のため、日々奮闘しています。

学校給食を通してどのような食育活動を目指しておられますか?

小学校に入学して初めてひじきや切り干し大根、高野豆腐を食べる児童がいます。ししゃもの骨をきれいにはずしながら食べたり、枝豆をさやごと食べたり、実物の小松菜を見て、「ほうれん草」「青梗菜」「パセリ」と答える児童がたくさんいます。そんな児



童に、給食を通じて様々な食の経験を積んで欲しい…それが食育につながると考えています。給食は年間190回余り。1年間の食事回数の20%にも満たないのですが、少しでも食を経験し考える時間になってもらえるとうれしいです。保護者へも、給食を通して郷土料理や季節感、マナーなどの啓発が出来たらと考えます。

目指す理想の小学校給食は?

“無農薬野菜の使用”や“全て手作りの給食”といったことは、栄養教諭や大人の理想です。確かに、子どもたちにとってはとても大切な事ではありますが、子どもたちの心を大きく動かす要素ではありません。子どもにとっては、楽しく、おいしく食べられることの方が大切なのです。保護者の方でも、ご自分の小学校給食を覚えておられる方が多く、給食に出たもの、美味しかったものをお話いただくことがあります。それだけ給食は関心が高く思い出に残るものなのです。楽しく、おいしく食べる中から食の楽しさ、大切さ、栄養バランス、旬などを学べる給食が私の理想です。



トマトが赤くなると医者が青くなる?!
美容と健康の秘訣が詰まった優等生

トマト

蕃茄

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

南米が原産のトマトが日本で食べられるようになったのは明治以降のこと。『西洋道中膝栗毛』などを書いた仮名垣魯文が『西洋料理通』という本に「蒸し赤なす製法」としてトマトの食べ方を紹介したのが日本第1号の文献とされています。

体にいいトマトと体によくないタバコ。実はどちらもナス科の植物。タバコによる害のひとつで



キノシタファーム(岸和田)の「うまトマト」

ある肺がんは、トマトに含まれるリコペンをとることで発症が抑えられるというのはなんともよくできたお話です。

栄養成分と機能成分

食品名	カリウム	鉄	β-カロテン	α-トコフェロール	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンC	食物繊維
	(mg)		(μg)		(mg)	(mg)			(g)
トマト	210	0.2	540	0.9	0.05	0.02	0.7	15	1.0
ミニトマト	290	0.4	960	0.9	0.07	0.05	0.8	32	1.4
西洋かぼちゃ	450	0.5	3900	4.9	0.07	0.09	1.5	43	3.5
キャベツ	200	0.3	49	0.1	0.04	0.03	0.2	41	1.8
ほうれんそう	690	2.0	4200	2.1	0.11	0.20	0.6	35	2.8
にんじん	280	0.2	7700	0.5	0.05	0.04	0.7	4	2.7
赤ピーマン	210	0.4	940	4.3	0.06	0.14	1.2	170	1.6

表の値は可食部100gあたり
「日本食品標準成分表 2010」参照

栄養成分

トマト農家さんによると、本当に美味しいトマトは“酸味”と“甘味”そして“旨味”のバランスが取れているそうです。クエン酸を主体とする酸味、ブドウ糖と果糖による甘味、そしてアミノ酸の一種である「グルタミン酸」と「アスパラギン酸」による旨味がトマトの美味しさを決定します。

さて、野菜であるトマトは体の調子を整えるカリウムや鉄を多く含んでいます。鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持を助けるβ-カロテン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンCも多く含まれています。β-カロテンとα-トコフェロールは抗酸化作用も持っています。食物繊維は他の野菜と比較すると少ないですが、調理せず、そのまま生食で供することができるという、他の果菜類にあまり見られない利点があります。

機能成分

トマトといえばリコペンを連想する方が多いのではないのでしょうか？カロチノイド色素の一種で多くの機能を持った成分です。「桃太郎」で人気があるピンク系トマトより赤系トマトの方が、リコペンをたくさん含んでいます。リコペンは抗酸化作用が強く、その作用はβ-カロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上と言われています。がん予防、動脈硬化予防、アレルギー抑制、皮膚における活性酸素の発生抑制によるメラニンの生成抑制など多くの機能を持つことが明らかにされてきています。また、トマトに含まれる13-オキソ-9,11-オクタデカジエン酸が、血液中の脂肪量を抑える機能をもつことが明らかにされつつあります。とにかく、いいことだらけのトマトですが、実は毒も持っています・・・そのお話はいずれ・・・



トマトのファルシー

ファルシーは肉や野菜などの中に別の食材を詰めた料理のこと。おもてなし料理にぴったり。



材料(2人分)

トマト	中 2 個
たまねぎ	40g
かぼちゃ	20g
なす	40g
赤パプリカ	20g
マッシュルーム	2 個
クリームチーズ	25g
生クリーム	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
しそ	1 枚
塩、こしょう	1g、少々

作り方

1. オーブンを 220℃ に温めておく。
2. トマトはヘタをつけたまま湯むきし、ヘタから 1/4 個分の厚さをふた状に切り落とし、中身をくり抜く。なすは皮をむき、5mm 角に切り、水にさらす。
3. たまねぎ、かぼちゃ、赤パプリカ、マッシュルーム、クリームチーズは 5mm 角に切る。
4. フライパンでたまねぎ、かぼちゃ、なす、赤パプリカ、マッシュルームを順に炒める。
5. クリームチーズ、生クリームと合わせて、塩、こしょうで調味する。
6. トマトに⑤を詰め、切り取った部分はヘタを下にして置き、オーブンで約 5 分焼く。
7. 器に乗せせん切りにしたしそを飾る。

栄養価 (1人分)

エネルギー…	235kcal
たんぱく質	… 3.1 g
脂質	… 6.3 g
炭水化物	… 13.2 g
食塩	… 0.6 g

MEMO

- クリームチーズを入れることでコクのある味に。
- きのこと類は何でも OK！ 舞茸やエリンギで作っても♪

平成 25 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 3 回) 開講が **決定** しました。

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？ お申込みは HNS のホームページから。

第 1 回 「生化学・基礎栄養学」 9 月 28 日(土) 13:00~16:50

授業料: ¥3,000-

第 2 回 「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」 12 月(予定) 9:30~16:50(約 7 時間コース)

授業料: ¥5,000-

第 3 回 「主要 3 科目の総復習と予想問題」 2 月(予定) 9:30~16:50(約 7 時間コース)

場所: 天王寺区民センター(会議室)

定員: 20~30 名

活動報告

6/16 清瀬台自治会開催の栄養講座・調理実習「**疲れにくい身体をつくろう**」(清瀬台自治会安心コミュニティプラザ)に講師を派遣

6/19 天王寺区食育展(天王寺区役所)に参加

6/22 臨床栄養講座
「**免疫力 UP 病気に強いカラダづくり**」(阿倍野区民センター)を開催

6/23 農体験講座「**寝苦しい夏をのりきる知恵を身につけよう&甘すぎるうまプチトマト狩り**」(岸和田キノシタファーム)を開催

6/30 美容栄養講座 美活で魅力度 UP
「**賢いスイーツ&アルコールの楽しみ方**」(阿倍野区民センター)を開催

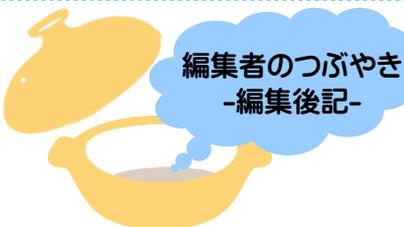
7/3 管理栄養士・栄養士支援講習会「**サプリメント・健康食品の有効利用**」(大阪市立つ総合生涯学習センター)を開催



甘すぎるうまプチトマト狩り



賢いスイーツ
& アルコールの楽しみ方



編集者のつぶやき
-編集後記-

我が家は家族全員、トマトが大好き。なので冷蔵庫に常備して、毎日食べています。今年はトマトと相性のいいバジルやシソも庭で栽培しているので、使いたいときにすぐ摘めるのでとっても便利。まだまだ暑い日が続きますが、ビタミンたっぷりな夏野菜をたくさんとって元気に過ごしてくださいね。(R.S.)

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社) 健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23-609

TEL 06-6753-7486(平11~17)

FAX 06-6753-7424

E-mail nutrition@hns-japan.com



すこやか大阪21

(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。