

お米・ごはんに関わる仕事人の紹介！



お名前
(匿名)

ご所属
茨城県内某市
自治体勤務の管理栄養士

お米・ごはんに関連する資格保有について教えてください (任意)

栄養士、管理栄養士、栄養教諭、調理師、惣菜管理士、お米マイスター、ごはんマイスター、東京米スター、米飯食味鑑定士、お米ソムリエ、ごはんソムリエ、食育健康マスター、スポーツ栄養士、その他

お仕事の内容を教えてください (100文字以内)

保健センターの管理栄養士です。赤ちゃんから高齢の方まで、幅広い世代の市民から食事相談を受けたり、市民向けの講座で適切な食事摂取についてのお話をしたりしています。
私の勤務する市では、保健センターの他に、保育園・学校給食・介護予防に関する部署にも栄養士が在籍していて、様々な世代の食育に携わることができます。

お米・ごはんの魅力を伝えるための工夫は？ (200文字以内)

過去に学校給食に携わっていた際には、給食時間に学級をまわり、献立の食材の説明や食育活動を行っていました。また、カレーライスが給食の大人気メニューで、学期始めの献立がカレーだと、子供たちも楽しみに登校初日を迎えてくれました。カレーの日は普段よりもごはんの食べ残しが少なかったように思います。「食」が学校に行く楽しみの1つになっているのは、とても嬉しいことです。

給食を普段食べているこどもたちに一言お願いします
(200文字以内)

自分の体は、自分が食べたものからつくられています。何をどう食べるか、きちんと考えて選択することは将来の自分のために必要なことです。また、「ごはんが美味しい」「食事が楽しい」と感じることは、体だけでなく心の栄養にもなります。食べることを大切にすることは自分を大切にすることとも言えます。

皆さんには、食べることを大切にして、自分のことも大切にできるような大人になってもらえたら嬉しいです。



地場野菜たっぷり
ご飯と一緒に食べて
もらえるメニュー

こちらのレシピを考案されたとのことですが、どのような思いで考案されたのですか？

以前から、健康指導を行う際などに、家庭での米食が減っていること、年齢問わず野菜の摂取量が不足していることをが気になっておりました。

家庭料理として簡単に電子レンジで調理でき、米と野菜をたくさん使ったレシピを考案しました。(上記写真)

そして、レシピ等を用いて市民の方向けに料理教室などを開催し、地産地消のメリットや米食を含めた食の大切さを一人でも多くの人に知ってもらえるような食育活動も行っています。