



応用栄養学実習について



東京都立鷺宮高等学校卒業 五十嵐 莉奈 さん

Q.応用栄養実習はどのような授業ですか？

A.人の各ライフステージ（妊娠期、授乳期、新生児・乳児期、幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期）別の食事について学びます。それぞれの発達段階に応じた離乳食・幼児食、また摂取量や摂食機能に応じた高齢者の食事についてなど、対象者や集団の身体状況や栄養状態を考慮した献立作成や調理、評価を通して理解を深めます。

教務部実習課 宮崎先生と



Q.応用栄養学実習の授業の中で印象に残っていることは何ですか？

A.“新生児期・乳児期”の単元で行った調乳です。粉ミルクをお湯で溶くのですが、想像以上に衛生面に気を配らなければならず、使う哺乳瓶などのほかにも取り出すためのトングや洗浄用スポンジまで沸騰水で滅菌消毒をしました。ここまでしなければ安全に提供することができないんだ、と身に染みて感じ、とても良い経験になりました。

Q.4月から社会人ですが、どんな栄養士になりたいですか？

A.保育園の栄養士として、子ども達に食の楽しさや大切さを伝えていきたいです。楽しみにしてもらえそうな給食、季節に合わせた可愛い行事食、普通の食事と見た目には違いがないような工夫をしたアレルギー対応食を作ることが夢です！



離乳食作成には気配りが大切です☆



Have a nice school life