

平成 18 年度短期大学部栄養学科給食管理学外実習報告

短期大学部・栄養学科

- 実習先 : ゆうらいふ世田谷
- 実習期間 : 平成 19 年 2 月 5 日～2 月 17 日 (日曜日は除く)
- 実習内容 :
- ・靴はき替え→うがい→ローラー→手洗い→消毒→作業開始
 - ・朝礼 挨拶 5 訓 いらっしゃいませ！！はい かしこまりました！！
申し訳ございません！！少々お待ちください！！
ありがとうございました！！
 - ・次の日の朝食 (パン) 盛り付け
 - ・酸性水で厨房内掃除
 - ・生野菜を酸性水で洗い水道水で流す
 - ・1 日三回の検食
 - ・次の日の食材仕込み
 - ・排水溝掃除
 - ・昼食の弁当盛り付け
 - ・ゴミ捨て場掃除
 - ・床掃除
 - ・一日三食おやつ付き 1600 ㎉以内 たんぱく質 60 g 脂質 20～22% 炭水化物 50 以上 70 未満 鉄 7～8mg. 食物繊維 20～25 g 食塩相当量 7～8 g を取り入れた春メニューの献立作成
 - ・メニュー会議に出席
 - ・金平牛蒡 肉じゃが作り
 - ・ごく刻み
 - ・華流弁当 (特別弁当) のサンプル作り
 - ・次の日の昼食、夜食 (A, B) の食器サンプル作り
 - ・春菊の味噌和え 鶏肉の味噌いため
 - ・食器洗い
 - ・お年寄りの方 見学者の方に食事提供
 - ・華流弁当盛り付け
 - ・17 日の調理実習で使う食材の買出し
 - ・自分で考えた三食分おやつ付きの献立を実際に調理し、展示会と試食会を行った
- 実習効果 :
- ・毎日必ず一回は掃除を行っていたがそのときに使っていたのがアルカリ水。アルカリ水は油を分解する役割があり、ここでは洗剤を一切使わずアルカリ水のみで清掃をしていた。洗剤を使うより衛生的に良いとゆうことを教わった。
 - ・仕込み (野菜きりこみ) では包丁の使い方から教えてもらった。大根や人参など硬いものを切るときには包丁を押して切るのではなく刃全体を使い滑らせるように切るとあまり力をいれなくても切れると教わった。
 - ・ごく刻みは盛り付けが重要。形がない分いかにおいしく見せるかが大切だと教わった。
 - ・メニュー会議では専門用語がたくさん出てきた。
- 飲食売り上げ+追加飲食+職飲食+欠飲返還金=飲食売り上げ合計

当月仕入高+先月棚卸-当月棚卸-まかない費=飲食売り上げ原価

- ・ 金平牛蒡の仕上げにはみりんとごま油でツヤと香りを出すと良い。
- ・ 17日の調理 展示会および試食会では実際に毎日検食を行っている人に自分たちでつくった食事を試食してもらった。一人ひとりにコメントをいただき自分たちの実力も分かる良い経験になった。

感想： 2週間の実習を終え思い返してみると本当に充実した無駄のない実習だったと思う。不安でいっぱいだった初日も栄養士さんや調理師さん達の分かりやすい説明と優しさで私からも聞きたいことは何でも聞けたし一つ一つ丁寧に教えてくれたのでとても実習しやすい環境にあった。厨房内での一時間に一回の手洗い、消毒には驚かされた。弱者の施設とゆうことで衛生面には特に気を使っており掃除も洗剤ではなくアルカリ水と酸性水を使うなど徹底しておりすごく勉強になった。

他にも学校では学ぶことのできない、検食や食事制限、ごく刻みなど老人ホームならではのことも学ばせてもらった。

最終日には2週間のまとめということで自分で考えた1日3食分の献立を調理し、展示・試食会をするという時間を設けてくれた。学校では班のみんなと同じものを協力して作っていたので、初めての試みだった。予定では4時間以内で作るという条件だったが結局、倍の8時間もかかってしまった。かなりの時間ロスだったがこれが精一杯やった結果だったので、今の実力を受け止めこれからは活かそうと思った。試食会の時には、地元の郷土料理を取り入れたことを褒められ嬉しかった。

2週間の実習で私たちは涙あり笑いありの充実した時間を得ることができた。そしていろんなことが詰まったこの2週間の事を忘れずこれから社会にでてから活かせるように頑張ろうと思った。



写真 左：調理作業中 右：社員用のお弁当