

栄養科だより

寒さがやわらぎ、だんだんと暖かい日が多くなってきました。野はらでは春の花々が咲いて、なんだか心も晴れやかになりますね。季節の変わり目ですので、お体には十分気を付けて、健やかな日々をお過ごしください。

管理栄養士を目指す学生さんが実習にやってきました

私は小学生の頃、一番の楽しみが給食の時間でした。その給食を考えているのが管理栄養士さんだということを知り、毎日給食が食べたい！と思ったことがきっかけでこの道を選びました。

私は将来、おいしくて患者さんの記憶に残るような食事を考えられるような管理栄養士になりたいです。そのために今回の実習で、おいしく安全に食べられる食事についてや栄養科での様々な取組、管理栄養士の先生方の患者さんとの関わり方について、学んで帰りたいです。



山口県立大学
勝田 絢音

~知ってほしいねん、私の地元~

病院の食事で、「黒豆の炊いたん」が出たというお話を聞きました。私の出身地京都では、丹波黒大豆という有名な黒豆があるので、紹介したいと思います♪

黒豆の色であるアントシアニンは、体の中を錆びつかせないようにしたり、目の健康に良いとされています。私のおススメの食べ方は、黒豆の枝豆を塩ゆでにしたものです。普通の枝豆と比べ、豆の色が黒く、大学の友達に見せると、驚かれるのですが、味は絶品です。9月の下旬ごろに収穫され、京丹波町のいたるところの道端で直売所が開かれています。京都に旅行に来られるときには、枝豆も探してみてください(^_^)

実習生さんいらっしゃい☆



山口県立大学
橋本 千明

私は昔から食べるのが大好きで、小さいときから、よく食べる子でした。そんな時、私の大好きな食べ物でたくさんの人を元気にする管理栄養士という仕事を知り、こんなすてきな仕事があるんだ！と思い、この道を選びました。

将来、入院している患者さんには「おいしい！楽しい！」と聞いていたら、いつの間にか元気になっていた！」と聞いていただけるような、おいしくて楽しい献立を作ることができる管理栄養士さんになりたいです。そのためにも今回の実習ではいろいろなことを体験し、たくさんの方を感じて、学んでいきたいです！

~知ってほしいねん、私の地元~

私の出身地は和歌山県で、実家が真言宗のお寺ということで、なじみの深い「高野豆腐」について紹介します。鎌倉時代、和歌山県の高野山というところでは、精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍っていました。翌朝それを溶かして食べたところ、食感が面白いと食べられるようになり、それが高野豆腐の始まりと言われています。そんな高野豆腐には骨を強くするカルシウムや便秘を防止する食物繊維、貧血を防止する鉄など栄養がぎゅっと詰まっていて、長期保存もできるスグレモノなので、ぜひぜひ食べてみてください！！

私は食べた時に美味しいと感じ、食事をするのが楽しい！そういった食べる幸せをもっと感じたい、そしてもっと知って欲しいと思い管理栄養士を目指しています。

将来は美味しいだけでなく楽しい幸せな食事が提供出来る様に、様々な工夫ができるの良いなと思っています。この二週間の実習で幸せな食事についてしっかりと学んで行きたいと思っています。



山口県立大学
西村 亮佑

~知ってほしいんよ、ワシの地元~

出身はお隣広島県、美味しいものと言えば…牡蠣・お好み焼き・広島菜とあります。でも実は広島のつけ麺がぶち旨い！他のつけ麺は魚介系のたれが多く濃いですが、広島のつけ麺はしょう油ベースのあっさりとしてとても食べやすいけん！！唐辛子を入れることで辛さの調節ができるけんお好みで挑戦してみんさい！辛いときには付け合わせの野菜を食べると普段より甘さが引き立ってぶち旨い！広島のつけ麺食べてみんさい！

よろしくお願ひします！



山口県立大学
山口 由佳

こんにちは！私が管理栄養士になりたいという夢を持ったのは、中学生の時です。生徒会活動で給食に携わる役員をしていたときに「献立を立てる栄養士さんってすごいなー！」と憧れを持ったことがきっかけでした。この2週間の実習では学校で体験出来ないことを沢山吸収したいです。

将来は、病院で管理栄養士として患者さんに食の大切さを伝え、少しでも元気になる手助けをして行きたいと考えています。

~知ってほしいっちゃん、うちの地元~

私の出身は宮崎県で海がとても綺麗な所です。皆さん大好きな「チキン南蛮」は宮崎が発祥地なんですよ！知っていましたか？タルタルソースが具沢山でとても美味しいです。他にも地鶏やマンゴー、きんかん、メヒカリ(小魚)など美味しい食べ物が沢山あります♪今の時期は新玉ねぎといって甘い玉ねぎが収穫されています。

山口県からはちょっと遠いですがとても良いところなので是非来てみんね？自然いっぱい素敵なお店がいっぱいあるっちゃん！待ちよるよー(^_^)

ちゅーぼーですよ

栄養科に新しい仲間が増えました



栄養科 時乗 ちえみ

栄養科で働かせていただくことになりました。時乗ちえみです。私はお菓子作りが得意です。製菓専門学校に通い洋菓子や和菓子など、たくさんのお菓子作りを学びました。これから新しいレシピなども考えて、皆様においしいデザートを提供できるように頑張りたいです。

新しい仲間が増えてうれしいです。これからもおいしい食事を提供させていただきます。



当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。



野菜を提供して下さった方々に 野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。



サラダ



たくさんの人に
食べてもらえ
ると嬉しいです。



磯崎さん



今回磯崎さんにはキャベツ（夢ごろも）を提供していただきました。このキャベツは冬キャベツの1つで今の時期が旬で、美味しくいただけます。

磯崎さんは、退職後に農業を始められ、畑に向かう道づくりから、夏には川に水を汲みに行ったり、勉強会に参加したりと美味しい野菜を作るために大変努力されています。農薬をあまり使われていないので、キャベツ作りは虫が付きやすく苦労されたそうです。苦労された分、鳥が食べるくらい安全で美味しいキャベツができています。キャベツの他には、高菜やネギ、白菜などたくさんの野菜を作られています。

今はハウスでポイラーを焚いて、様々な季節の食べ物が食べられるようになっていますが、やっぱり旬の食べ物が美味しいと言われていました。



早く元気になって
長生きして下さい。



戎谷真人さん



今回戎谷さんには大根を提供して頂きました。今年は雪が降りましたが、大根は寒さに強いので、問題なく育ったそうです。

ずっと野菜作りをされていて、一番の喜びはちゃんと野菜が出来たときだと言われていました。大根の他にも南瓜、なす、そら豆などを作られています。当院の会長である大先生がご近所なので食べてもらう事もあるそうです。出荷するときは他の人が出していない野菜を作りたいと思い、時期をずらしながら作っておられるそうです。台風が来たときが大変で、畑に強い風が通り、苦労したと言われていました。安全安心を第一に作っているので、なるべく農薬を使わないようにしていると言われていました。安心して美味しく食べて欲しいというメッセージも頂きました。



鶏足と大根の 炊き合わせ



芥川清子さん



今回芥川さんにはにんじん(黒田5寸)を提供していただきました。昔、牛を育てていらっかったことで、牛の糞によって良い堆肥があり、おかげで土が良いので虫が寄りず農薬に頼らない野菜作りが出来るそうです。出来上がったにんじんは、きめ細かく、色が良いそうです。そのため色が映える煮物にオススメだそうです。にんじんの芽が出たとき、収穫して子どもさんなどに持って行く時が1番の楽しみだとおっしゃっていました。他にも、かぼちゃ、白菜、大根など沢山作られており、特にかぼちゃは夏に畑一面に作っておられるそうです。

「今年のにんじんは出来が良かったためしっかり食べて元気になってもらいたい」とメッセージを頂きました。



当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

野菜を提供して下さった方々に
野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。



消毒の少ない採りたての野菜を食べてもらうことがうれしいです。美味しく食べて下さい。



石田 昇さん

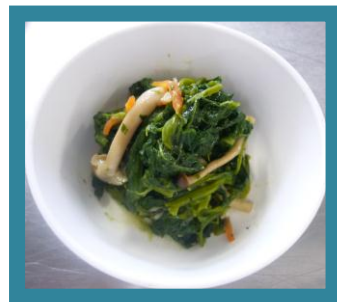
ゴマ和え

石田さんは初めて「菜の花」を提供していただきました。石田さんの野菜は、なるべく農薬や除草剤を使わないように作っているそうです。作った野菜は道の駅に提供され、自宅にも持ち帰り美味しく食べておられるそうです。石田さんは今まで、土いじりもしたことが無く退職された後、農協の勉強会にも積極的に参加されたそうです。

そして野菜作りを始めてから、野菜作りの大変さを実感し「野菜がこんなにもおいしく食べられるなんて。」と、採りたての野菜に感動されたそうです。



食べて元気になってもらえれば一番うれしいです。



本永 加寿江さん

ゆずしめじ

本永さんは阿知須の道の駅が出来たのをきっかけに野菜作りを始められたそうです。本永さんの野菜はハウスで作っておられ、ほうれん草の他にもトマトやかぶ、大根の野菜を作られています。ハウスで大変なのはハウスに張っているビニールを2年目で交換しないといけないことだそうです。3年目になるとビニールの傷みから日当たりが悪くなったりして野菜の出来が悪くなるそうです。他にも台風などでビニールに傷みがでたり、色々と苦労があるそうです。野菜作りをして病気もなく無事に野菜ができた時に喜びを感じるそうです。本永さんがおススメの料理は「浸し」や「炒め物」です。

