

---

# 栄養実習記

---

## 工場実習感想

大食三 西村保子

十月十六日から三日間、私は工場実習のため、鐘紡へ行つた。この三日間の実習で全実習が終るのだという気持も手伝つてか、鐘紡への朝の足どりは非常に軽かつた。最初の日  
に予定時間より三十分も早く着いたため、女工さん達の朝食の時間にぶつかつた。まず非常に大勢の人達が、しかも、静かに食事されているのに感心せずにはいられなかつた。私はこの三日間にずい分感心することが多かつた。非常に大勢の人達であり、重労働をなさ  
つて人達であることが充分考えられていた。御飯、つけもの、梅干はいくら食べても自由、その上、薬も各テーブルに備えてあつた。これまでの実習場では、つけもの  
の切り方もまず体裁良くということに注意をおいてきたが、体裁は二の次でまず量が問題になり驚く程大きな切り方でないと残つてしまうそうである。今その感想を献立、調理、配膳設備、栄養士さんの立場、其の他等について述べてみると、献立については大人数のため限られた食事献立しか出来ないということ、つまり手の込んだ食事献立はとても時間がなくて出来ない  
のである。その上カロリー、及び蛋白質等は普通以上に出す必要があるのだから大変であらう。この工場に合つた献立を実際に私達実習生も立ててみたが、限られた予算での充分な熱量、蛋白質を出すことや又、手間のかゝらない料理法のものとなると非常にむづかしいものであつた。鐘紡では週に一度だけ特菜日といつて御馳走の出る日が設けられていたが、これはなる程良い事だと感心させられた。どうしても変化のないものになりがち  
な献立がこの一回で——変ない方だが——なぐさめられるであらうから。

次に調理方法だが、普通一般の人達の食事よりもはるかに味附が濃い、特に塩分が多く又、野菜の切り方も随分大きい。醤油やソースをつけなくてもいいような料理方法がしてある。ちよつと煮物類が多く油脂類の使用量が少ないようにも思つたのだが喫食者の大多数が農家から出て来ている人達なので、この方が好まれるのだということであつた。やはり残飯入れの中を調べてみると野菜の煮付物は少ないし、残飯そのものの量が非常に少ないということが目立つた。おもしろいことに男性は馬鈴薯をあまり好まれないそうである。

私達が行っていた三日間の昼の献立をあげると、第一日目はカレーライス——これは御飯が自由になっているためカレーの野菜煮の感があつた——、第二日目は鯀の塩やき・コンニャクの煮つけ、野菜（菜ツ葉）の煮つけ、第三日目は秋みづ菜の芥子和え、鯀のあめ煮、ラッキョウ、以上であつたが、とにかく如何に手間のかゝらない調理方法でやるかが非常に大きな問題であることは痛切に感じた。又配膳についてだが調理室と全然異つた場所に配膳室があるので出来上つたものを運ぶということはちよつと不便なようだが、それもあまり私には不便さを感じさせなかつた。なんとすれば普通の家庭の台所と違つて配膳室と調理室とが異なる方がまわりに調理用の道具、材料がないため整頓された感じで非常に作業がスムーズにいくからである。それから設備の方だが非常によく設備が整つている。食器洗滌兼消毒器は圧巻であつた。実に手間がはぶけしかも衛生的にも清潔である。その他、お茶が蒸気で沸くようになってきていること、野菜を切る機械も種々の野菜が切れるようになっており早く切れる。魚・肉等のためのオープンも大きなものがあり、魚・肉の料理室や揚げもの室が各々別々にあつて混雑や危険性が少ない。割れない食器や盛りつけの出来上つたものを入れておく箱式の棚があつて喫食者が食堂に入つてきたときにはすでに全部の盛りつけが出来上つている。又調理室、配膳室ともに水捌けがよかつた。テーブルの下に椅子をかけるようにしてあるのも掃除には非常に便利である。とにかくこれといつて設備の上で欠点がみつからなかつた。欲をいえばきりが無いし、この設備ならどこの工場と比べても普通以上であるだろうと想像した。非衛生的だと思われるところもみつからなかつた。機械設備が整つているせいか仕事が非常に早く出来案であつた。一つ仕事が終るときは次は何を……と思うくらいであつたから。さて栄養士さんについてだが、全然調理士さんと混同されていないという点からみて、現在の栄養士さんとしては非常に理想に近いもののようにみえた。病院と違つてその対象が健康な人達なのだから栄養士によつて立てられた献立が、それが調理上に無理のないもの、手間のかゝらないものであるならば、後は出来るだけ調理士にまかせた方が、うまくいくであろう。もちろん栄養士は事務員ではないのだから調理室から独立してしまつてはいけ無いのは勿論だが、こういつたことからしても鐘紡の栄養士さんと調理士さんとはうまくいつているようであつた。以上思いついたまゝに書いてきたが、出来れば実際に喫食者に毎日の献立に対する希望や感想を直接聞いてみたかつた。又二・三の工場と比較してみると違つた感想もあつたかもしれないし、より以上に長所・短所もはつきり分つたであろう。たゞ一つ調理室に入るまでに野菜を荒洗いする水槽があればより衛生的で、理想的だと思つた。でもいまだかつて集団食中毒も

出たことがないと栄養士さんもおつしやつていた。最後に工場見学がしたいなあと思いな  
がら三日間の実習を終えて帰つたのだつた。

## 生祥小学校学校給食実習記

短食一の二 村中靖子

私達が入学して以来第二回目の実習なのであるが、第一回の京女食堂の実習と多少目的  
からいつて異なっており学外実習なので、実際に実習について自分にふりかかつて来る責  
任をなしとげていけるだろうかと不安の気持で一杯であつた。私達が給食実習をする迄に  
学校給食についてのオリエンテーションが市教育委学校保健課長、市教育委員栄養士の  
方達によつて行なわれ、現在の学校給食のあり方につき、詳細に説明していただいた。そ  
れによると学校給食の意義は、日常生活における食事につき正しい理解と望ましい習慣を  
養うこと。食生活の合理化、栄養改善、健康増進を図ること。学校生活を豊かにし、明る  
い社交性を養うこと。食糧の生産、配分、消費について正しい理解に導くこと。という意  
義を有している。又その献立作成についても、安全で栄養のある、嗜好に合つた経済的  
な献立であるという条件の基に細心の注意を払つて行なわれているのである。

実際実習に当つてその作成された献立がどの様に出来上るものだろうかという興味をい  
だいて第一日目の実習をうけた。最初の日の献立は、パン、ミルク、煮豆、カレーソテー  
であつた。カレーソテーの玉ネギ切りには涙がでてほとほと弱つたが、これも重要な  
経験の一つと歯をくいしばつて頑張つた。午後は栄養士さんから、栄養士としての役目、  
仕事の仕方、帳簿の付け方等について説明していただいた。

二日目の献立は、パン、ミルク、リンゴジャム、寄せ揚げである。寄せ揚げの材料は、  
フレーク、馬鈴薯、人蔘、生姜、V・A液である。油でこの材料のミックスを揚げたのは  
梅雨のむし暑い日であつたので、油の温度と蒸し暑さが混り、汗が吹き出て来るのに止め  
様がなく、調理士さん方の苦勞が身にしみて感じた。この日は一通りの仕事を覚えるため  
午後からは、全校生徒の食器洗ひであつた。丁度皿洗ひ器が故障していたため全て人力に  
よつたので、油のついた食器を洗うのは非常に骨の折れる仕事でした。でも全部洗い上り、