

佳作

栄養教諭の働く姿にあこがれて

秋田県潟上市立天王中学校

3年 畠山 明衣

私の将来の夢は、栄養教諭になって給食でみんなを笑顔にすることです。きっかけは、私の通う中学校の栄養教諭にあこがれたことです。

中学2年生の頃、体育祭前の全校草とり作業がありました。たまたま近くで草とりをしていた栄養教諭に声をかけ、給食のことについて話を聞かせてもらいました。給食が大好きな私には、とても興味のある内容でした。栄養教諭から聞いた食べ物の話は面白かったです。そこから、食べ物の栄養に興味をもつようになり、普段何気なく食べている給食が特別なものを感じました。このスープはどうやって作られたのか、材料はどこから来たのかが気になるようになりました。私が一番好きな給食である「三色そばろ丼」のレシピを栄養教諭に教えてもらったことがあります。早速、家で私一人で三色そばろ丼を作ろうとしましたが、にんじんと玉ねぎのみじん切りができず、お母さんにやってもらいました。でも、いつか一人で三色そばろ丼を作って誰かに食べてもらいたいです。出来上がった三色そばろ丼は、給食で出るものにはかないませんでした。家族に「おいしい」と言ってもらえて満足でした。

夏休み中にあった三者面談の日、担任の先生を通じて栄養教諭に職員室に呼ばれました。面談が終わった後、職員室に行くと栄養教諭から封筒に入った参考資料をもらいました。以前、私は少食で普通の食事の量でさえ完食することができず、かなり痩せていました。それを栄養教諭に話したことがあり、覚えていてくれたのです。参考資料には、栄養の大切さや摂り方、何をどのように食べればいいのか分かりやすく書かれていました。文にはところどころマーカーで線が引かれていて何が特に重要なのがひと目で分かりました。中学生にとって今は体を作る時期だから、バランスよく食べることが大切だと教えてもらいました。内容が面白く、覚えるほど何度も読み返しました。忙しい中、丁寧に資料を印刷してくれた栄養教諭の優しさがすごくうれしかったです。

栄養学に興味を持った私は図書館に行って食の栄養について書かれた本を借り、読んでみました。難しい言葉や長い栄養素の名前が出てきたり、専門的な知識が書かれたりしていて本格的で興味深かったです。新しく知った知識はノートにメモして忘れないようにしました。ビタミンやミネラルの種類が多すぎてびっくりしたのを覚えています。苦手だった食べ物の栄養を調べ、体によいということが分かれると不思議と食べられるようになりました。そのおかげで、

今では食べ物の好き嫌いがほとんどありません。

ある日、簡単なものでいいから自分で夕食を作ってみました。家にあった材料で豚肉のしょうが炒めとにんじんしりしり、白菜のみそ汁を作りました。ケガをしないように丁寧に包丁で野菜を切り、料理中も何度もレシピを確認しました。初めにしては上出来で、家族にも「おいしい」と言ってもらえてうれしかったです。上手に作る事ができたという達成感が気持ちよく、毎週のように休日は食事を作っています。

中学3年生になって、栄養教諭になるための勉強にも火がついてきました。念願の給食委員会に入り、給食の献立表や食育だよりを集めて食事メニューの参考にしています。塾の先生に手料理をふるまったこともあります。その日の献立はピーマンの肉詰めとキャベツのみそ汁でした。ピーマンの肉詰めは、人生で初めて作りましたがくずれることなくきれいに出来上がってほっとしました。塾の先生にもほめてもらい、自信ができました。「おいしかった」と喜んでもらえるのが、私のエネルギーです。もっと料理のレパートリーを増やしたいと思い、あらゆるレシピ本を探りいろいろな料理に挑戦しています。みそや醤油などの調味料を加える時、早くも職業病のように塩分を気にすることがあります。将来のためにも、減塩を心がけていきたいです。

栄養教諭になると決めてから、人生が変わったといっても過言ではないと思います。小学生の頃は絵を描くことが好きだったのでイラストレーターになりたいとぼんやり考えていました。ですが、わが校の栄養教諭から食べることの大切さを学びました。それから私は、たくさんの人に体によい食事を知ってほしいと思っています。食の欧米化が進む中、栄養バランスのよい食事を食べてもらい、人々の心と体を元気にする。これが、私の目標です。