



運動栄養学科通信 vol.17

高校生のみなさん、こんにちは！11月に入り、冬の寒さが本格的になってきましたね。季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなります。今年の冬は、風邪やインフルエンザ予防に加え、引き続きのコロナ対策も徹底して過ごしましょう。

今回は、スポーツ栄養研究会の活動についてご紹介します🎵

《スポーツ栄養研究会 体操競技部サポートグループの活動》

●食事当番



…週に3回、選手の夕食をサポート学生が調理し、提供する活動です。大学内の「集団給食実習室」を利用して約60食分の料理を作っています。



1. 打ち合わせ

当日の献立を見ながら、作り方や出来上りの時間の確認をし、調理室に入ります。

2. 納品

発注した食材に問題がないかを確認します。(発注量に不足はないか、鮮度の良いものか など)

3. 下処理

下処理室で食材を切り分けます。サラダのように生で食べる野菜は事前に消毒を行います。



味付け中…



鍋を回転させて、バットに移します。



4. 調理・配膳

大きな鍋を使って調理を行います。調理後は、持ち運び用のバットに移すことで温度を保ちます。

5. 盛り付け

寮では部屋ごとに食事を行います。偏りなく配膳をするために、計量をしている様子です。

6. 片付け・清掃

調理室の衛生を保つためにも、使用した物や場所はキレイに掃除を行います。