

おいしいを世界に

船橋市立薬田台南小学校六年 堺 理緒

(給食はおいしいけれど、栄養のバランスはとれているのかな。)

私は、小学校で毎日出される給食に疑問を持ちました。四年生の夏休みの自由研究で、栄養素について調べたらいつきに栄養についてくわしくなりました。この疑問を持ったのかもしれない、こんだて表を見てみることにしました。こんだて表には、カロリー、たんぱく質、脂質、食塩量の数値がくわしく表示されています。表を見ると、毎日、平均と同じくらいの栄養素がとれるバランスの良い食事が出ていて、くわしくわかりました。興味を持ったのでくわしく調べると、管理栄養士という、栄養素のバランスを考えてメニューをつくる仕事がある、ということもわかりました。私たち児童のために、おいしくてバランスのとれたメニューをつくっている管理栄養士という仕事がある

のです。とてもやりがいのある仕事に感じました。

六年生になって、未来の食というテーマでパネルディスカッションがありました。友達の発表で、栄養不足で亡くなる子どもが、世界にはたくさんいることがわかりました。私は、この栄養不足で苦しむ子どもをバランスのとれた食事で救いたいと思うようになりました。私は、管理栄養士になりたいです。栄養で、人の健康や笑顔が守れるということは、とてもうれしいことだと思います。自分の力で、他の人の健康を守ってサポートしていきたいと思いました。そのため勉強をして、行動を起こせるようにしたいです。

管理栄養士になったら、次にやりたいことがあります。海外で栄養不足で苦しむ人々のための施設を建てたいと思っています。バランスのとれた食事を提供し

て、元気になるお手伝いをしたいです。日本のように豊かでない貧困の国でも、満足できるような食事ができるようにしたいです。私はこうした取り組みをしたいので、その国にある料理をバランス良い栄養でおいしく作れるように、レシピやアレンジを考えようと思いました。食事をする人たちのことを一番考えて、喜んでもらえる料理を作ろうと考えています。

食事をするということは、生きていくために一番大切なことです。食事を健康的でおいしい料理にするのが、管理栄養士です。満足に食事ができない人を、世界から無くしていかなければいけないと思います。これからの食事を守っていく必要もあります。そのために、相手のことを考えることを最優先にして、自分ができることを少しずつやっていきたいです。おいしいと感じる食事を、これからも守っていききたいと思っています。

堺 理緒 のライフプラン

将来なにになりたいか? **管理栄養士**

その理由: **栄養不足の人を栄養管理で目かけたい**

夢をかなえるまでのスケジュール

| 西暦(年) | 年齢(学年) | 夢をかなえるために努力すること | 努力するために、なににお金がかかりそうか |
|-------|---------|--|------------------------|
| 2019年 | 12才(小6) | 管理栄養士について知る(本・ドラマなど) 世界は通用できるように英検3級合格 | 習い事の月謝 栄養士 検定費 1の本 |
| 2020年 | 13才(中1) | 中学校入学 英検準2級合格 部活 オリンピックの選手村の食生活について調べる | オリンピック選手村についての本 |
| 2021年 | 14才(中2) | 英検2級合格 中学校のコンパ表を見て、栄養バランスを見る | |
| 2022年 | 15才(中3) | 高校受験 英検準1級合格 中学校卒業 いろいろな料理を知っておく | |
| 2023年 | 16才(高1) | 高校入学 英検1級合格 自分でバランスの良い食生活をつかってみる | 授業料 |
| 2024年 | 17才(高2) | 栄養に関係する 他の言語をイベントに参加する。話せるようになる | 言語の本 |
| 2025年 | 18才(高3) | 専門学校を目指す 高校卒業 アルバイトをする | |
| 2026年 | 19才(専1) | 栄養について 専門学校 人のしかり勉強する! 入学 関わり大切にする! | 入学金 |
| 2027年 | 20才(専2) | 世界で起きている問題について知る | 新聞 (世界の問題を知るため) |
| 2028年 | 21才(専3) | 専門学校卒業!! | 生活するためのお金 |
| 2029年 | 22才 | 管理栄養士国際試験に向けて勉強!! | 管理栄養士国際試験の本 |
| 2030年 | 23才 | 管理栄養士国際試験受けて合格する!! | |
| 2031年 | 24才 | さっそく仕事を探す この後も勉強を忘れない!! | 勉強の本 |
| 2032年 | 25才 | 学校で、カロリーなどを考えたメニューづくり! 仕事に慣れる | |
| 2033年 | 26才 | 世界のご飯を知っておく! 作ってみる!! | 外国の食事についての本 |
| 2034年 | 27才 | 少しずつ仕事で活やくできるようにする!! | |
| 2059年 | 52才 | 海外へ行き、栄養不足の人たちのための施設を建て、バランスの良い食事をとらせて元気にし、笑顔にする!! | 海外へ行くためのお金 施設を建てるためのお金 |