

定食に一人，うどんに二人，食器洗いに一人と云う分担を受け，始め私はカレーライスの所に行きました。そして震える思いでお客さんの券を受け取り，まず「カレー一つ」と御飯の盛り付をして下さる人に伝えるのでした。

始めの内はお客さんの現れる度毎どきどきしましたが時間の経つにつれて気分も落ち着いて来ました。お昼の忙しい間はただ間違いの起らぬ様に一生懸命でしたが，その間にも考えさせられた事は特に高校生のお行儀の悪い事です。まったくぞつとさせられました。

やがて時計が一時を告げる頃になると台所のお鍋の底が見えて来，又お客さんの数も次第に減つてきましたので食器類の始末等片附にかかり，その後は献立の立て方を習つて第一日を終り，家に帰りつくと気分の弛みと同時に疲れを感じるのでした。

二日目も又前日と同じ様に実習を行い，帰宅後は翌日提出すべき献立を作成せねばならないのですけれども，値段とカロリーがうまく折合わず，簡単に考えていた事がいろいろ難しいものである事を知りました。

三日目はほとんど内容も分り楽に仕事が出来る様に

なつたのに実習は今日で終りです。

私達は運良く魚（鯔）の開き方を習う事が出来，又ボイラーの説明も聞かせてもらえました。

三日間の実習を無事終つて考えさせられた事はすべて私が想像していた様に甘いものではないと云う事です。

三日間にはぼ一通りの仕事も眺める事が出来，食物の盛付を行うにも，又食器を洗うにしてもそれぞれに学ぶ所があり，調理室についてもあれだけ多くの数量を扱うには少し狭く，従つて理想的な台所とは云えず，行動線にかなり無駄が出来ていると思ひました。

後日感じた事は，職業に付くと云う事がとても恐ろしくなり，特に私達の志している栄養士と云うものの責任が重大であるし，又なかなか困難な仕事である事を知つて将来就職する事に怖気を感じたのです。しかし京女食堂の人達は朗かで接し易く，又いろいろと親切に指導して下さい本当に良い勉強になつた事を感謝しております。

もし私にも就職出来る日が来ましたら明るい暮し良い職場が出来る様に心掛けるつもりです。

錦華寮食堂実習記

短食一の二 畑 敏 恵

今日から錦華寮食堂での実習，即ち入学以来二回目の栄養実習が始まる。これから新しい技術を身につけるのだという期待を持ち，どうぞ無事に終りますようにと祈りながら調理場に入つていつた。午前七時五十分であるがもう炊事さん達がカタコトと野菜を切つている。こんなに朝早くから午後六時頃迄ほとんど休む暇もなく働き，その間ずつと立つたままの仕事をしているが，みんな元気に働らいていらつしやる。なかなかたいへんだらうなと感心した。今日の献立は昼は松茸飯に清汁，夜は牛肉と野菜の玉子とじに漬物である。実習生が十二人もいるのだから，仕事がなく暇なのではないかと思つていたが，案外することはたさんあつた。松茸，油揚，人参，板麩，馬鈴薯を切る。玉葱の皮むきには泣かされた。水中眼鏡のようなものをかけてすると効果があるだらうと思つた。大量の味付御飯が湯炊によつて失敗もなく次々に炊き上げられていつた。大量に御飯を炊く場合湯炊を必要とする説明を聞いた。一つの釜で一斗二升ほどの米を炊くのだからこれを普通に炊いていると釜に近い部分は早く出来

て，中心部はまだ固いということが起る。又大量の米の重みで御飯がふつくらと炊けない。この理由で湯炊が必要なのである。午後，集団給食栄養量の報告表の作り方をならつた。

二日目，今日の献立は昼，けんちん汁と奈良漬，小女子佃煮，夜，秋刀魚の立田揚とこんにやく，にんじんの白和へである。人参，葱，油揚，ごぼう，さといも，漬物を切る。秋刀魚を開いた。約八百匹もの魚がみるみるうちに処理されて行くのは気持ちがいい。最初は危なつかしい手つきでやつていたが，慣れると我ながら見事に出来たものだと感心もした。調理には熟練も大切であると思つた。米の洗い方が非常に原始的である。たくさん米をいも洗いのような道具で洗つている。あれでは非常に労力があるし，能率も悪いだらうと思つた。栄養士さんの意見も同じで，実は動力式の洗米器を置きたいと思つているが狭くてかえつて他の作業能率がおちるので駄目だとの話だつた。三日目，今日の献立は昼鯨肉のしぐれ煮と五目豆，夜ビーフカツレットにスパゲッティサラダである。にんじん，れん

こん、漬物、鯨肉を切った。十二人いれば十二人十二色で切る大きさが違い叱られた。リンゴは皮をむいて切ったが、よく洗って皮のまま切れば少しでも栄養価が高くなるのだがと思つた。キャベツは機械で切った。これでキュウリを薄く切ることも出来るし、刃をかえれば大根おろしも出来る。なかなか能率的で便利な機械だ、実習に来る前にはおろしなんか八百人分を作るのはたいへんだろうと思つたが、この機械で簡単に出来ることがわかつた。御飯を盛りつけた。寮生として食事をしていた時はもつときれいに盛られないのかしらと思つていたが、実際やつてみるとドンブリに美しく手速く、必要量盛るのはなかなかむずかしい。これも熟練だ。速くすると盛り方が悪かつたり、きれにと思つと時間がかかつてなかなか上手にいかない。なお強化剤、集団給食献立を作る場合の注意についてお話しがあつた。現在の日本人の食事形態、特に経済的制限の加わる集団給食に於いては、Ca, V.A, V.B₂が不足しがちで、寮食にもその傾向があらわれて来ている。一定経費で普通食品から不足を補うことは出来ない。そこで強化剤を使用している。V.Aの強化剤としてリバーAを使用。これは高温で破壊される。又油状であるので濃度の濃い料理に加えるとわからなくなつてよい。又V.B₁, V.B₂, Caの強化剤としてビタミンFを使用している。これも濃度のある料理に加える。現在この二つの強化剤を使つている。又集団給食を作る場合の注意としては、1, 基準栄養量を満すことが必要である。中等労作の基準栄養量を充すべく食品構成は穀類五百グラム、魚肉百グラム、豆百グラム、緑黄野菜三百グラム、その他の野菜二百グラム、芋二百グラム、卵二十グラム、牛乳百八十グラム、砂糖三十

グラム、油二十五グラムで、こういう形にもとずいて献立作成をすれば理想的である。2, 喫食者の事情、即ち、年令別、男女別、労作別、生活環境を考慮する。3, 約八百人の食事を作るので設備、労力、時間を考慮して調理方法を選ぶ必要がある。いくら上等の献立を立ててもそれを作る設備がなく、又貯蔵棚がなくてはその献立はだめになるし、時間のかかる料理であると食事時間に間にあわない。4, 集団給食は一方的な強制された食物だから、日々の献立に変化を与え、見た目にも美しく、食欲をそそるようにし、家庭的な雰囲気を作ることが大切である。以上四つと残食調査、嗜好調査の結果も考慮に入れて献立をたてる。今日で三日間の実習は終りであるが皿の回収窓で御馳走様といつて皿を置いて行く人が八百人中三人ぐらいいる。自分の作ったものを御馳走様といつて食べてもらえるのはほんとに嬉しい。その声を聞いただけで疲れもふつ飛ぶような感じがした。又炊事さんの中には親切に指導して下さる人もいるが、そうでない人もいる。何もわからないのだから悪い所があればはつきり解りやすく説明し、指導してほしかつた。栄養士さんがてきぱきと仕事を処理しているのには感心した。みんなが好む食事で、毎日変化に富んだ料理をすることはなかなか並大抵ではない。栄養士さんが炊事人の先に立つて仕事を順序よく処理して行くには高い栄養学の知識と、豊富な経験を持つていなければならないということをしみじみと感じた。それだけにまた栄養士の仕事はやりがいのある、重要な仕事である。

こうして三日間の実習で、新しい知識と技術を身につけて食堂を後にした。

工場見学記

江崎グリコ栄食株式会社工場見学記

(グルタ製造工程を見学して)

短食二の一 海老多賀子

今迄は工場見学と云えば少人数で、しかも時間的にも相当余裕のある見学だつたので、まず目のさめきらぬ内からスピード的な工場見学に驚き、なによりも遅れない様に説明を聞きもらさない様に後からついて歩

くのが精一杯と云う様な状態だつた。しかも、他の物と違いグルタミン酸ソーダは原理や製造工程は講義で習い、その上自分達で自分達の手で実験し製品を作り、それが塩酸を入れすぎたらしく塩辛いグルタミン酸ソ