

にわうるし

柴田学園報
第7号特大号
(年2回発行)

□発行 学校法人柴田学園 〒036-8503 青森県弘前市上瓦ヶ町25番地 ☎0172-32-6151



今日の佳き日をステップに
さらなる前進を

特集 写真で見る柴田学園90年のあゆみ
記念講演趣旨

平成25年5月14日、青森県武道館において教職員・学生生徒1,400人が出席して記念式典が行われた。写真は式辞を述べる今村吉彦理事長。

本日、創立記念式典にご来賓の皆様をはじめとして、数多くの皆様のご出席をいただき、誠にありがとうございます。今年、学園創立の大正12年から数えて、90周年目の節目の年に当たります。創設者の柴田やす先生が、学園の前身となる「弘前和洋裁縫女学校」を開学されたのは、大正12年4月のことでありましたが、創立記念日が5月14日になっている理由は、柴田やす先生が昭和25年の5月14日に永年の念願であった東北女子短期大学の開学式の壇上において、式辞を朗読されていた時に倒れて、劇的に生涯を閉じられた事に由来しています。



理事長 今村吉彦

創立90年の歴史を積み重ねる間に本学園は発展を続けて、今日では東北女子大学・東北女子短期大学・東北栄養専門学校・東北コンピュータ専門学校・柴田女子高等学校・柴田幼稚園の6校と清風寮および秀芝寮の2寮と山の家「ヴィラ柴田」等の関連施設を含む総合学園に成長して参りました。本日は、5校の学生と生徒の皆さんに出席してもらっておりませんが、出席していない幼稚園の園児たちを含めて、皆さん一人ひとりが、柴田学園の90年の永きにわたる歴史の最新の1ページを新たに彩る大切な登場人物にあたることを、今一度心に刻んで頂きたいと思っています。

そして、95年・100年と学園の伝統を守ってゆくためにも、一人ひとりが学生の本分を全うし、将来の目標達成にむかって前向きに努力を惜しまず、夢をつかんでいってほしいと願うのであります。

さらに、90周年記念事業として、昭和11年から使用している学園旗を更新することにしました。創立当時の校章をそのままデザインした旗標(はたじるし)は、柴田やす先生の教育に対する思いや願いを表徴したものです。三月の卒業式には真新しい学園旗を掲げて卒業生を送りたいと考えています。

創立90周年を迎えて

学園TODAY

山の家ヴィラ柴田での研修
自然の中でリフレッシュ

初夏の日差しに若葉が美しい5月下旬から各校の合宿研修が始まりました。自然散策ではヴィラ柴田の山村さんこと相馬芳廣さんの案内で、山道を歩きながら「楓、黒文字、小檜」と木々の名前を覚えたり、木工作業では箸や飾り物を作ったり、自然をぐっと身近に感じた合宿でした。

今年度前半の予定は次の通りです。

- 女子大 5/31
- 短大 6/6
- 栄専 9/9
- 女子大 5/31
- 短大 6/8
- 栄専 9/10
- 女子大 6/1
- 短大 6/4
- 栄専 6/9
- 女子大 6/5
- 短大 7/29
- 栄専 7/31
- 女子大 7/20
- 短大 7/21

学園TODAY

青春、熱き思いを大地に刻め
第16回4校合同体育大会開かれる

さわやかな風が心地よい5月22日、入場行進から各チームはやる気満々です。女子大学長小澤薫先生より「ここに集まった800人の熱き足跡をグラウンドに残して下さい」との激励をうけ、70m走で競技開始!

続く障害物競走、玉入れ、二人三脚リレー、綱引き、長縄跳び競技では、「ガンバー、ガンバー!」の声がとび交い、接戦につぐ接戦。結果は、応援合戦一位が女子大4年の「大学生活の集大成」。綱引き位女子大4年。総合優勝も女子大4年と、「4年旋風」が吹きあられ、二位は着実に得点を重ねた短大保育科2年、三位は女子大3年となりました。

「飛驒の朴葉味噌に使う葉っぱがこれ」

公開講座開催予定 平成25年4月～平成26年3月

東北女子大学 http://www.tojo.ac.jp △お問合わせ TEL 0172-33-2289 FAX 0172-33-2486	東北女子短期大学 http://www.toutan.ac.jp △お問合わせ TEL 0172-32-6151 FAX 0172-32-6153
減塩・粘性しようゆと新しい「まるごとりんごゼリー」の開発 ～食品の減塩効果による動脈硬化予防～ 10月26日(土)13:00～14:00 [50名]	ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくらう～ 12月7日(土)9:30～12:00 [8名]
サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンの効果及び体内への吸収メカニズム 11月9日(土)10:20～11:20 [50名]	型紙ソフトCADにチャレンジ ～簡単なチュニックを作ろう～ 7月27日(土)10:00～16:00 [5名]
野菜食育クッキング～収穫から食卓まで～ ① 5月11日(土) ② 6月29日(土) ③ 7月13日(土) ④ 8月31日(土) ⑤ 9月21日(土) ⑥ 10月26日(土) 10:00～13:00 [各回6組]	歌い継ぎましょう 童謡・唱歌をその9 7月27日(土)13:00～14:30
おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます～ ① 5月25日(土) ② 7月20日(土) ③ 9月7日(土) ④ 11月30日(土) ⑤ 1月25日(土) ⑥ 3月1日(土) 11:00～14:00 [各回40名]	気分爽快!リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～ ① 9月7日(土) ② 9月21日(土) 10:20～11:50 [各回30名]
染色講座～身近な材料で布を染めよう～ 7月30日(火)17:45～20:00 [10名]	フリーウェアで学ぶ心理学実験講座 1月18日(土)10:20～11:50
管理栄養士国家試験対策講座(全般的に対策し基礎力の強化をはかる) 週一回、計45回を予定し、一年半計画で進め、原則として土曜日に開講します。(資料代が必要となりますので、詳細は学務課へお問い合わせ下さい)	学都ひろさき 6大学公開講座 弘前6大学が結集して弘前の人々の暮らしを考える 一学都ひろさき・特徴と課題を踏まえて (詳細はお問い合わせ下さい)

学校法人 柴田学園 INFORMATION

■柴田学園本部	〒036-8503 弘前市上瓦ヶ町25番地	☎0172-32-6151	E-mail shibahonbu1923@diamond.broba.cc	理事長 今村吉彦
■東北女子大学	〒036-8530 弘前市清原1丁目1番地16	☎0172-33-2289	E-mail zimu@tojo.ac.jp	学長 小澤 薫
■東北女子短期大学	〒036-8503 弘前市上瓦ヶ町25番地	☎0172-32-6151	E-mail gakumuka@toutan.ac.jp	学長 今村吉彦
■東北栄養専門学校	〒036-8503 弘前市上瓦ヶ町12番地1	☎0172-32-6152	E-mail eisen@tcomp.ac.jp	校長 今村吉彦
■東北コンピュータ専門学校	〒036-8503 弘前市上瓦ヶ町12番地1	☎0172-32-6154	E-mail comp@tcomp.ac.jp	校長 今村吉彦
■柴田女子高等学校	〒036-8154 弘前市豊原1丁目2番地1	☎0172-32-0135	E-mail shibatah@educet.plala.or.jp	校長 森下好宣
■柴田幼稚園	〒036-8163 弘前市清原1丁目1番地1	☎0172-32-6518	E-mail shibayoi@jomon.ne.jp	園長 神 恵子

●編集後記● 学園創立90周年記念特大号として「写真で見る柴田学園90年のあゆみ」を特集しましたが、10年を写真7～8枚の選択でたどるのは至難なことでした。しかし進めているうちに、柴田やす先生が女性の自立を目指して蒔いた小さな種が、さまざまな逆風にさらされながらもその都度強靱に立ち直り、地域に根を張った総合学園として発展してきた足跡が浮かび上がってきました。学生生徒の皆さんも、今ある学びの場が多くのの人々の努力で築き上げられてきた歴史を知り、日々の勉学の励みにしてほしいと願っています。 柴田学園報編集委員会

新風さわやか 学園各校入学式

弘前市民会館が改修工事で休館のため、例年合同で行われてきた入学式は会場を分けて実施されました。

東北女子大学

好天に恵まれた4月6日に、同学体育館で入学式が挙行されました。

家政・児童学科合わせて100名の新生を迎えて行われた式では、入学生を代表して家政学科1年平山叶子さん(五所川原第一高出身)が力強く宣誓しました。

次に小澤学長が式辞を述べ、新生は在学生による校歌合唱で歓迎を受け、夢に向かって心を新たにしました。



また、喜びの日に花を添える目的で、吹奏楽部による祝奏が披露され、その本格ぶりに新生やご父母から大きな拍手が起っていました。

東北女子短期大学 専門学校二校



4月8日に弘前文化センターにおいて短大・専門学校合同の入学式が挙行されました。東北女子短期大学、東北栄養専門学校、東北コンピュータ専門学校の新入生あわせて238名を代表して生活科1年坂倉奈緒子さん(七

戸高出身)が宣誓しました。次に、今村学長が「将来を見据えて勉学に励み、自分の頭で考えて行動し、有意義な2年間を過ごして下さい」と式辞を述べ、入学生は緊張の中にも希望と夢に向かう「学びの決意」に胸を膨らませていました。

柴田女子高等学校

4月7日に入学式が行われ、新入生114名と保護者が出席しました。出身中学校は県内外の31校で、新入生は初めての出会いに緊張気味でしたが、

学園所属長の継承

東北女子短期大学学長 東北栄養専門学校学長 東北コンピュータ専門学校学長



今村吉彦先生

前任河西達夫先生の任期満了を受けて、現理事長今村吉彦先生が、三校の学長・校長に就任されました。4月から多忙な合間をぬって学生に講話をしたり、

校歌・担任紹介の頃にはこれから始まる高校生活を楽しくにする表情になっていました。式辞で森下校長は「女子教育の伝統を守り、女子としての特質を伸ばして努力して下さい」と述べました。

柴田幼稚園

4月10日に入園式が行われ、3歳児、4歳児、5歳児あわせて54名が父母に付き添われて元気いっぱいに出席し、これから始まる幼稚園生活を楽しくにしています。



森下好宣先生

新入生歓迎会や体育大会などの行事にも参加したりして「学生との距離」を縮めべく努めておられます。

柴田女子高等学校長

前任片岡通夫先生ご勇退の後を受けて、教頭の森下好宣先生が学校長に就任されました。



New Introduction

東北女子大学



加藤秀夫 学部長 教授
大阪大学大学院 医学研究科博士課程修了
前任 県立広島大学大学院 担当教科 臨床栄養学概論ほか
所属 家政学科



石戸谷 繁 講師
宮城教育大学大学院 学校教育学専修修了
前任 県立弘前南高等学校 担当教科 教育社会学ほか
所属 児童学科(地域資源活用研究センター)



木村 麻衣子 助手
東北女子大学 家政学部家政学科卒業
前任 県立浪岡高校 担当教科 家政系講義補助
所属 家政学科(学生課)



前田 洋海 教諭
中央大学 文学部国文学専攻卒業
前任 北海道日高町立日高高等学校 担当教科 国文学
所属 教務



佐々木 美樹 調理員
東北女子短期大学 生活科卒業
所属 秀芝寮

学園人事

【退職(25年3月31日付)】

- 【所属長】
- 東北女子短期大学 短大 教授 七戸 英之
- 東北女子短期大学 短大 教授 浅利 侑
- 東北栄養専門学校 高校 教諭 工藤 順勝
- 東北コンピュータ専門学校 高校 事務職 名久井留美子
- 学長・校長 河西 達夫
- 校長 片岡 通夫

【教職員】

- ・定年
- 短大 教授 藤田 和子
- 短大 教授 手倉森 伸
- 短大 教授 中村 さこ
- 高校 教諭 高橋 郁美
- 秀芝寮 寮監 秀芝寮 職員 高橋 郁美
- ・任期満了等
- 大学 教授 安達 弘潮
- 大学 教授 篠村 正雄
- 大学 准教授 岩井 哲雄
- 大学 准教授 加藤 治郎

【就任】

- 今村 吉彦
- 東北女子短期大学学長
- 東北栄養専門学校学長
- 東北コンピュータ専門学校学長

【教職員】

- 森下 好宣 柴田女子高等学校長
- 加藤 秀夫 大学家政学部長
- 神 和人 高校教頭
- 昇格
- 佐川 典昭 短大会計課長
- 小山 尊徳 短大学務課長補佐
- 外崎 仁 コン専任助手
- 山本 睦 短大専任事務職員
- 工藤 真衣 短大専任事務職員

【昇任】

- 山口恵利奈 学園寮寮務職員
- 小山ひかる 学園寮寮務職員
- 葛西 美樹 短大教授
- 今村麻里子 短大教授
- 奈良 拓哉 短大教授
- 杉本久美子 短大教授
- 佐々木昭則 短大教授
- 相馬 芳則 コン教諭

【異動】

- ・畑山 聡 短大教授
- ・柿崎 興一 栄専教諭
- ・石岡麻美子 秀芝寮職員
- ・小山ひかる 清風寮職員
- ・七戸 英之 短大教授
- ・工藤 順勝 短大学務課長
- ・名久井留美子 本部事務職員



学園創立90周年事業として 学園旗を複製

弘前和洋裁縫女学校の校旗樹立は昭和11年10月で、当時の校章のデザインそのままを塩瀬地(厚手の絹織物)に金銀糸で刺繍したものです。昭和23年同校が閉校されてからは、創立者の精神を継ぐ学園旗として行事の折に掲げてきましたが、年月を経て劣化が激しいため、創立90周年を機に複製することになりました。

柴田やす先生考案の校章由来記録も残っています。外廊の「雪輪」は、清浄無垢なる天真の純情。中の「八咫の鏡(三種の神器の一つ)」は、明知の徳。「三線」は、君國師父に奉仕すべき三道。中央の「梅花」は、寒苦に耐えて清香を発するの意味から刻苦精勵他日の成功を期す。



と記されています。校旗の保存状態は業者も驚くほど良好なため、原作に忠実な復元が期待されています。



平成24年度 柴田学園決算報告

学校法人柴田学園の平成24年度決算は、5月30日開催の理事会において承認されました。

消費収支計算書

平成24年 4月 1日から
平成25年 3月31日まで

(単位:千円)

支出の部		収入の部	
科目	金額	科目	金額
人件費	1,189,063	学生生徒等納付金	1,046,878
教育研究経費	388,889	手数料	11,219
管理経費	84,682	寄付金	747
借入金等利息	11,697	補助金	359,231
資産処分差額	490	資産運用収入	4,400
徴収不能引当金繰入額	237	事業収入	6,403
		雑収入	69,996
消費支出の部合計	1,675,058	帰属収入合計	1,498,874
当年度消費支出超過額	△ 265,214	基本金組入額合計	△ 89,030
前年度繰越消費支出超過額	△ 2,450,579	消費収入の部合計	1,409,844
翌年度繰越消費支出超過額	△ 2,715,793		

貸借対照表

平成25年 3月31日

(単位:千円)

資産の部		負債・基本金・消費収支差額の部	
科目	金額	科目	金額
固定資産	5,759,858	固定負債	1,479,162
土地	989,093	長期借入金	532,714
建物・構築物	2,765,117	退職給与引当金	946,448
機器備品	332,715	流動負債	299,853
図書	272,325	短期借入金	63,984
その他の固定資産	1,400,608	前受金	199,788
流動資産	545,984	その他の流動負債	36,081
現金預金	519,218	基本金	7,242,620
その他の流動資産	26,766	消費収支差額	△ 2,715,793
合計	6,305,842	合計	6,305,842

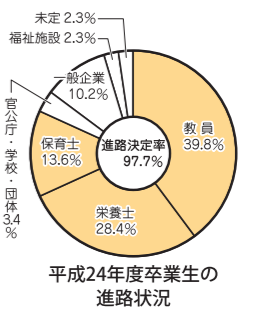
東北女子大学

専門職に強い女子大ハワ

共学人気に押され気味だった全国各地の女子大が、女性リーダーの育成に取り組み就職率アップにつなげている傾向は、本学にも共通して見られます。

各種行事の企画・運営は1年から4年までの実行委員会組織で進めています。この経験による確かな実践力が社会で評価され、高い就職率につながっています。

今春3月卒業生の就職率97.7%は文科省の学校基本調査の平均をかなり上回っており、安定した就職率を保っています。特に教員・栄養士、保育士などの免許・資格を生かした就職は、近年8割を超えており、学生が主体的に専門に取り



組んだ結果が、秋田県の小学校採用や、横浜市の中学校家庭科教員の合格に結び付いています。

本学の就職支援用パンフレット「Fresh!!」もできあがり、いよいよ就職活動も本格化します。



ニュース



柴田女子高等学校

平成24年度全国大会で上位入賞！スキー部健在

〜押味輝さん国体制覇・第68回国民体育大会優勝〜

第68回国民体育大会冬季競技会が2月に秋田県鹿角市で開催され、アルペン種目大回転競技で押味輝さん(当時3年)が2年ぶり2回目の優勝を果たしました。他にインターハイも38年ぶりに総合4位に食い込み、古豪「柴田女子高校スキー部復活」の烽火を上げました。

県内大会では、四戸知佳さん(当時3年)が県高校・県選手権・東北高校大会で5冠を達成し、柴田高校スキー部が県内及び全国で大活躍したシーズンとなりました。

第62回全国高等学校スキー大会 総合4位 柴田女子高校

大回転2位 押味輝

6位 四戸知佳

回転2位 押味輝

6位 四戸知佳

第35回東北高校スキー選手権大会 大回転1位 四戸知佳

回転2位 四戸知佳

県高校大会・県選手権大会 大回転・回転1位 四戸知佳



国体大回転競技で優勝した押味選手

【平成24年度競技成績】
・第68回国民体育大会
大回転競技1位 押味輝
9位 四戸知佳

写真提供:東奥日報社

企業と連携した商品開発

今年のテーマは「はちみつ」

昨年障害者施設との合同企画で開発した新作パンに続き、今年は養蜂に着目、「はちみつ」の商品化に取り組みことになりました。

これは「地域に根差した食育活動の展開」をテーマに3年計画で行われるもので、原材料となる蜂蜜の生産から商品の開発、販売に至るまで地域の企業とタイアップしてすすめます。

5月中旬に1回目の採蜜を行い、その後パッケージングされた蜂蜜を用いて商品を開発し、学園祭での販売も目指しています。



週に一度、養蜂箱の状態を確認する学生

全国的に、女子大学の構内で養蜂箱を設置している所はなく、珍しい企画となっております。まもなく大学前に咲き誇るアカシヤの花から良質の蜜が取れそうで、どんな商品が出来上がるのか楽しみです。

東北女子短期大学

新入生歓迎会が開かれる

4月10日に学友会主催の新入生歓迎会が開かれ、各科の授業のようすや部活動が紹介されました。例年学友会役員が短大生活を楽しく有意義に送ってほしいと願う企画しているものです。

科紹介では、生活科が資格の履修について授業風景にふれながら詳しく説明し、保育科は子どもの歌と手遊びを披露して歓迎しました。文化部・体育部は新入部員を勧誘しようと熱の入った紹介をしていました。



講義内容を紹介する生活科2年生

1年生は手遊びに参加したり部活動の様子を聞いたりして、2年生に親近感を持ったようで、これからの生活に期待が膨らんだようでした。

専門学校

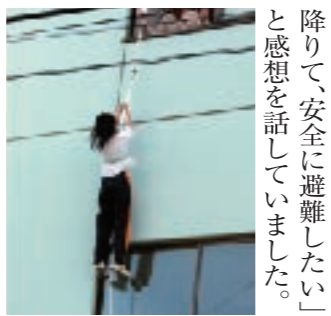
東北栄養専門学校

「オリロー」を使った避難訓練を実施!

4月30日に、栄養専門学校とコンピュータ専門学校が合同の避難訓練を実施しました。

5階調理室から出火したことを想定して、緊急放送に従い、全員が避難経路を確認の上、外の駐車場に避難しました。続いて、避難器具「オリロー」を使い、3階の窓から外に出て、地上に降りる訓練をしました。

この器具は、体に帯を巻きつけて、ロープにぶら下がり、外壁を伝って降りる



窓から地上への避難訓練

【試合結果】
▽準決勝
柴田女子 79 - 38 弘前実業
▽決勝
柴田女子 54 - 48 三沢商業

平成25年度

県高等学校総合体育大会

女子バスケットボール優勝

前年度全国高等学校選抜大会で県内初のベスト8進出を果たしたバスケットボール部の活躍は今年も健在で、5月31日〜6月3日に行われた県高校総体でも実力どおり優勝を飾りました。



【増田手古奈賞】
寒くてもそと隣に君が居た
雪解けを教えてください
アスファルト
櫻庭奈奈(3年)

【優秀賞】
齊藤千春(2年) 齊藤有伽(2年)
石山美樹(2年) 福士怜奈(3年)

Topics

柴田高校でもロケした映画「奇跡のリンゴ」

弘前のりんご農家・木村秋則さんが、壮絶な辛苦の果てにりんごの無農薬栽培に世界ではじめて成功した実話を映画化した「奇跡のリンゴ」が完成し、6月8日に封切られました。

昨年4月29日に柴田高校の円形校舎でロケが行われ、生徒もエキストラとして出演したため、出来上がりを楽しみにしていました。

撮影されたのは2シーン。木村さんが弘前実業高校時代にエレキバンド部に頼まれて作ったアンプの出力が大きすぎてスピーカーが爆



© 2013「奇跡のリンゴ」製作委員会 監督:中村義洋 出演:阿部サタヲ 菅野美穂

発し、体育館のスピーカーを壊してしまったシーンと、そのため廊下で教師に叱責されるシーンです。撮影は一日がかりで行われ、参加した生徒は映画製作の現場に興味津々でした。



「お砂でなにつくる?」

保育科1年が「柴田幼稚園二日間実習」保育科に入学して初めての実習となる「柴田幼稚園二日間実習」が6/10・6/11にA班、6/13・6/14にB班と分かれて行われました。

この実習で学生は各年齢のクラスに5〜7人ずつ入り、一日の保育の流れと子どもについて学びました。初日は子どもへの話し掛けもギコチなく、返す言葉も「あら、スゴイね」と単純でしたが、子どもの嬉し純で自然な会話ができたように、本気で鬼ごっこ、ままごと、砂遊びを

している人もいました。放課後は観察レポートのまとめをしながら園舎内の清掃も体験。子どもがいなくなった時間も先生方は教材研究や行事の準備をしていることを知り、将来の自分の姿を実感できた2日間になりました。

東北コンピュータ専門学校

学外演習旅行に行ってきました!!

6月13日から16日まで、千葉県の幕張メッセで行われた「Interop TOKYO2013」の展示会に行ってきました。「インターネットの発展」「映像と通信の融合」「クラウド」「空間情報の活用」をキーワードに、各ブースでは企業がアイデアを形にした機器や製品、サービスの紹介をしていました。スマートフォン、タブレットといった「スマートデバイス」のビジネスへの活用事例も紹介されており、生徒達は、プレゼンや上手な説



InteropTOKYO2013展示会場前にて

柴田幼稚園

体操教室を課外にも実施

「運動あそび楽しいね」

これまで保育時間の中で各年齢に合った運動を行ってきたカワイイ体育教室を、今年度は希望者を対象に課外にも週一回行うことになりました。5月からスタートしました。まだ少人数ですが、体の部位(ひじ、くるぶし、おなか、せなか)を覚えて先生の指示でサッと動いたり、マット・お手玉・フープ、縄を使った運動あそびをしたりして楽しんでいます。指導の先生は、子ども達



マットの上を犬になって歩こう!!

の興味が持続するように笑いを誘いながら進めるので、みんな真剣な中にも笑顔いっぱい。体を動かすことが大好きな子ども達。ますます元気になっていくでしょう。

小さい頃を思う時、台所に立つ母の後ろ姿が思い浮かぶ。今のように便利な調理器具もなく、魚を焼く時、小さなイワシなどは七輪に炭をおこして金網をのせ、中指くらいのイワシを焼いてくれた。こどものときは頭ごた食べるのが辛く、父に怒られた思い出がある。ニンジンやホッケなどの大

母の料理がなつかしい。春一番のアサツキの酢味噌和えや野のにおいが強いセリの油いため。セリを採るのはこどもの役目で、田んぼの畔を子ども同士で連れ立って探し歩いた記憶がある。そして、おなかをすかせて帰って来た時のかぼちゃ餅やごはん餅。冬は大きな鉄鍋に作った鱈のじやっぱ汁。どの料理も食べ物そのものの味が濃く、その季節にしか味わえない料理である。



あつた。嬉しかったことは、母が魚をはずした後、の串に残っている身を、指でこそげとって私の口の中に運んでくれたことだった。

母からの教え

東北女子短期大学教授 北山育子



きな魚は、居間にある囲炉裏で串を打って焼いていた。時々魚の油が炭に落ちて出るくうばしいにおいと煙、全体に焦げ目をきれいにつけるために、時々来て串の向きを変えていた母の姿が思い出される。自分でもやりたくて串をいじり、魚を灰に落としてしまったことも

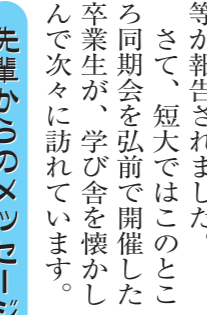
なり、なんでも食べられるようになった。「もう少し薄く皮むいて」この言葉を母から何回も言われた。野菜や食器を洗う時は、水を流しっぱなしにしないこと。すり鉢に残っている和え衣は丁寧にごそげとる事など、食べ物だけではなく使う水や食器も大切に扱うようしつけられた。今は物があふれており、時々母の言葉を忘れそうになるが、やはり気になり、野菜の皮を薄く薄くむいている。

今でも不思議に思うのは、あんなに忙しくいっても働いていた母が、いつの間にか季節ごとの保存食を作り、しっかりと管理していたことだ。漬け物でも干物でも作るまでは何とか出来ても、それを最後までおいしく保つことが、いかに大変なことか今分かってきた。

現在、学生に料理を教える立場であるが、その原点は母からの教えである。料理をすることの楽しさ、美味しくできた時のうれしさ、そして作りたての料理をみんなで頂く幸せを、学生に伝えていければと考えている。

鶴田中央保育所の子どもたちの給食に携わって37年が過ぎました。子どもたちから「おいしいね」という嬉しい声を聞きながらの充実した年月でした。このたび、集大成として「保育所給食レシピ」という本を出版し、子どもたちとご父母のみなさまに届けることができました。学生時代の学びが基礎と

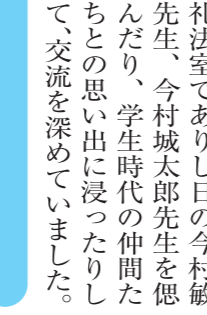
先輩からのメッセージ
東北女子短期大学生活科 昭和52年卒



4月26日に柴田学園同窓会評議員会が開催され、前年度事業・収支決算の報告、および今年度の事業計画・予算案が審議されました。その他、各校支部会の開催状況や新規会員の入会状況等が報告されました。さて、短大ではこのところ同期会を弘前で開催した卒業生が、学び舎を懐かしんで次々に訪れています。

私は、新宿のIT企業でWebアプリケーションの

鶴田中央保育所栄養士 ◎東北コンピュータ専門学校 平成24年卒



4月26日には、植田寮植田町にあった寄宿舎で過ぎた小原貴子さん(昭和42年度被服科卒)他4名、5月14日の創立記念日には、美濃又恵子さん(昭和33年度生活科卒)他22名が来学。礼法室でありし日の今村敏先生、今村城太郎先生を偲んだり、学生時代の仲間たちとの思い出に浸ったりして、交流を深めています。

人生の中で本当に大事なことを本当に一生懸命でできる機会ほんの僅かしかないと思つています。私が仕事をやる上で心がけていることは、将来の自分が後悔しないように、今すべき最大の努力をすることです。「いつやるか? 今でしょ!!」 (株)エム・ツー・エム システムエンジニア

【お知らせ】平成25年度の総会・懇談会を9月1日(日)の11時から弘前プリンスホテルで開催します。たくさんのご参加をお待ちしています。



礼法室にて(左端が小原さん)

柴田学園創立90周年記念講演 (平成25年5月14日) 青森県武道館

時間栄養学と食育から県民の健康を探る

「マスクミでは語れない食のウソ・ホント」

東北女子大学教授 加藤 秀夫 先生



加藤 秀夫 先生 略歴
1947年 大阪府大阪市生まれ 大阪大学大学院医学研究科博士課程修了(医学博士)。日本栄養・食糧学会理事、日本栄養改善学会副理事長。第8回食育推進全国大会の広島県実行委員会会長を務める傍ら、食育や健康づくりの番組にレギュラー生出演。

【講演要旨】 4月に広島から弘前にきまして、現在東北女子大学で準備を進めている管理栄養士養成に関わる仕事をしています。今後健康と栄養のプロを育てて、青森県・東北・全国へ食育や予防医学の大切さを発信していきたいと思っています。

ズム、一週間のリズム、月周リズム、季節的リズム、90分リズム(集中力)にそつていつ何を食べたらよいかを考えるもので、今この体内時計を重視した栄養学の研究が進んでいます。例えば、一日のリズムに適応した朝食・昼食・夕食のバランス、子どもの一週間のリズムを考えた学校給食、月周リズムに合わせた運動選手の食事と練習など、食べ物により有効な利用がホルモンや遺伝子レベルの分野から解明されています。特に皆さんにとつて大事なのは朝ごはんです。英語のBreakfastは空腹状態を断



ビタミンC含有量の比較実験

ち切つてエネルギーをとるといふ意味です。朝にピークを示す副腎皮質ホルモンは一日のスタートのエネルギーを作る働きをします。肝臓もよく働いて脂肪を分解します。そのリズムをよくするために、朝食は卵・肉・魚など、たん白質を含むものや具だくさんの味噌汁を食べて、夕食は腹八分目にすることが大事です。

①卵はあまり食べてはいけないか? これは血中コレステロール200mg/dl以下の方は食べれば方がいいんです。出来れば白身と黄身を別に熱を加えて食べて下さい。混ぜると黄身の中にあるビオチン(ビタミン・血糖値調節、メタボ予防)が失われます。②ビタミンCが多いのはレモンか? 一番ビタミンCが高いのは赤い生のパプリカです。酸っぱいイコルビタミンCではない。野菜ジュースにビタミンCは入っていないので、野菜は朝に生で、夜にゆでて多く食べると便秘解消の役にも立ちます。③ひじきを多く食べると体に良いか? テレビで良いと聞き過ぎです。食物繊維はありますが、鉄分が多いわりに吸収が悪いので、少し食べるのが良いですよ。④カルシウムが多いのは? 牛乳、人乳、豆乳の順です。豆乳に含まれるイソフラボンが女性ホルモンになるというのもウソですね。⑤野菜の収穫は朝摘み、

夕摘みどちらがよいか? 太陽の恵みによってビタミンC・糖分が多くなるので、夕摘みがいいんです。さゆりやりんごなど実になるものは朝採りですね。⑥プリン体が多いのは? 納豆です。しかし納豆は成長発育に必要な核酸をもつているので子どもには大切な食品です。年をとつたらほどほどにしましょう。⑦みずみずしい肌を保つ食べ物は何? クレソンです。コラーゲン、コンドロイチンなどCMで信じ過ぎです。

1. あなたは起床時に目覚まし時計を使っていますか? ①使っている ②使っていない	①の方が体内時計24時間+αで若い 正解②
2. 1週間の中で体の調子がいいのは何曜日? ①月曜日 ②水曜日 ③金曜日	正解③か④
3. 健康的な卵料理はどれですか? ①生卵 ②卵焼き ③ゆで卵 ④目玉焼き	正解A
4. ラーメンとどんな料理を組み合わせたらいい? A. 青菜とジャコの煮物+ヨーグルト B. 餃子と牛乳 C. ひじきの煮物+りんご	正解②
5. カルシウムの多い食品は?(100g中) ①豆乳 ②牛乳 ③人乳	正解A
6. 痛風の原因とされているプリン体が多いのは? A. 納豆1パック B. 卵2個 C. ビール中瓶1本	正解①
7. 次の食品で青森県が一番消費量の多いのはどれ? ①炭酸飲料 ②チョコレート ③ポテトチップス	正解③
8. みずみずしい肌を保つ食べ物は? ①煮ごり(ゼラチン) ②サメコンドロイチン硫酸 ③クレソン ④豚足(コラーゲン)	

《青森県を健康県に》 「食べる時間、食べる順序、食べる速度、時間は食のキーワードになった。野菜から食べる。キューピーマヨネーズ(動画再生)」これはキューピーのCMですが、企業も今は時間栄養学を重要視しています。青森県は非常にいい食べ物があるのになぜ全国一平均寿命が短いのか。健康と栄養、病気になるないための意識改善と管理栄養士の養成が必要なんです。これから私も青森県の健康作り貢献したいと思っています。

実験 ①大根おろしの効果は? ②大根に含まれるビタミンCに対するニンジンアスコルビナーゼの影響 ③野菜や果物は活性酸素を分解する! ④副流煙の毒性は?

