

## 令和元年度 大学生・短期大学生による食育キャンペーン 実施報告書

記入日：令和 2 年 1 月 27 日

グループ名	家政のピヨコたち（学校教育学類家政教育専修）
活動名	自炊にチャレンジ！～一人暮らしの大学生～
<p>活動詳細</p> <p>〈記載事項(例)〉</p> <p>日時（期間）</p> <p>対象・参加者数</p> <p>場 所</p> <p>目 的</p> <p>内 容</p>	<p>1. 日時 12月23日（月）13：00～13：20</p> <p>2. 対象・参加者数 金沢大学人間社会学域 学校教育学類1年生60名</p> <p>3. 場所 人間社会第2講義棟201講義室</p> <p>4. 目的 栄養バランスを考えた簡単に作れる自炊メニューを紹介し、学生の食生活の改善を目指す。</p> <p>5. 内容 一人暮らしを始めた大学1年生を対象に、食生活に関する調査を行い、食生活の課題（栄養バランス、自炊の面倒さ、不規則な生活時間など）を明らかにした。 その後、その調査からわかった課題を解決するための自炊メニューを考えて、1年生に配付した。</p> <p>* 詳細は別紙。</p>
感想、参加者の反応、工夫した点等	<p>参加者からは好評だった。自炊について、大学1年生の現状をアンケートで確認してから、必要なレシピを考えたところは工夫した。</p> <p>* 参加者の反応は別紙にて紹介。</p>



※参考資料等がある場合は、添付して下さい。

※可能な限り、食育キャンペーンに関与した学生を対象に、別紙のアンケートを行い添付して下さい。

※県ホームページ等で紹介しても差し支えない内容としてください（個人名は記載しないで下さい）。

※用紙が不足する場合は、追加して下さい。

## 活動詳細

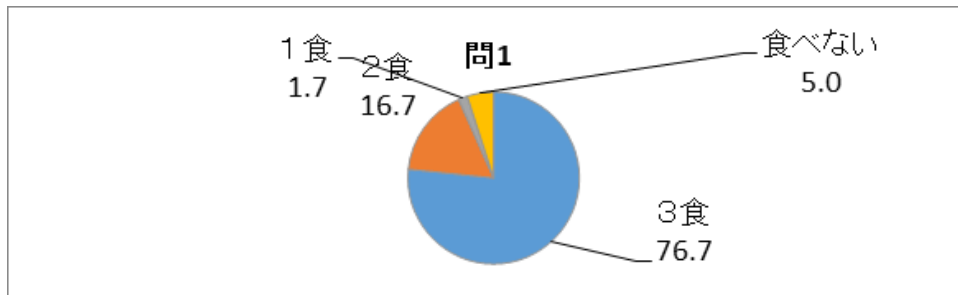
### 1. 事前アンケート

#### <一人暮らしの自炊アンケート結果>

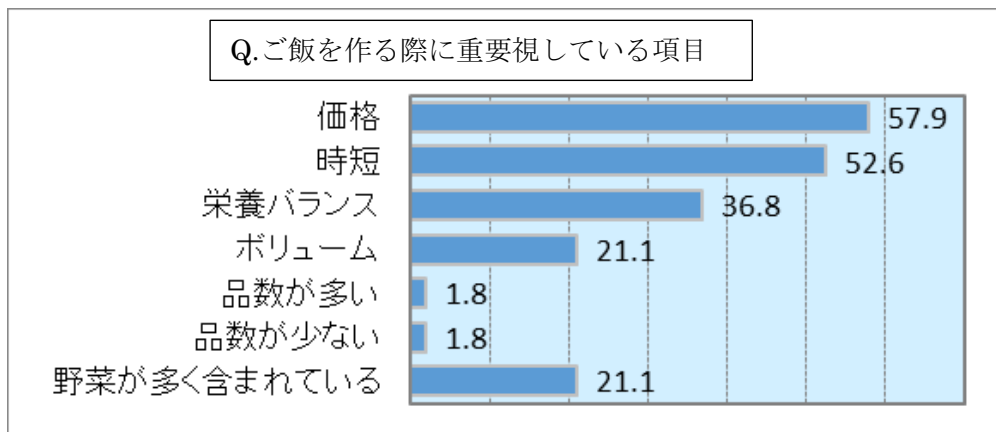
実施日 2019年11月11日

対象 金沢大学人間社会学域学校教育学類1年生60人

金沢大学学校教育学類の1年生対象にアンケートを行った結果、3食食べている人の割合は7割を占め、予想より多かったが、2食・1食という人が3割いた。



また、一人暮らしの学生がご飯を作る際に重要視している特に多い項目は、価格、時短、栄養バランスであった。



継続的にご飯を作ることができる条件にも、価格、時短、栄養バランスが挙げられた。このことから、低価格で手間がかからず、栄養バランスが整ったメニューを考案することが必要であると考えた。価格を抑えるためには、使い回しのできる食材を用いて、購入する食材を少なくし、調味料もなるべく使わないような献立にする。時間がかからないようにするために、包丁をあまり用いない料理、工程の少ないものにする。栄養バランスを整えるために、多くのおかずを作らなくても、1品から様々な野菜を摂ることができるものにする。

### 2. レシピ考察→試作

アンケート結果から、「簡単」「栄養バランスが整った」「価格を抑えるため使いまわしのできる食材」のメニューを考え、12月3日に試作した。

### 3. 自炊メニューの紹介

日時 12月23日(月) 13:00~13:20

対象・参加者数 金沢大学人間社会学域 学校教育学類大学1年生 65名

場所 人間社会2号館201講義室

レシピ本とレシピを配付し、パワーポイントで自炊レシピを紹介した。



<参加学生の感想(一例)>

私は普段なかなか自炊もしていなくて、料理は苦手だけど、このレシピにある料理なら、私でも作れるかなと思った。ぜひ作ってみたい。

材料を、あまりとなく使っているのがいいなと思った。ぜひ実践してみたいと思う。

簡単そうだしおいしそう!  
今日 たきこみごはんを  
作ってみようと思いました。

1人暮らしをしていると、料理が手間に感じたり時間がとられるのがめんどうかと思っていて、惣菜を買ってきてしまったりして栄養が偏りがちだったので、あまり手間のつかうレシピにないかと思って、このレシピ集をもらったのがとてもいいと思いました! 冬なのであったかいメニューをいくつか作りたいなと思いました😊

<説明のスライド>







<配付レシピ>

## 一人暮らしの自炊レシピ°

家政教育専修 3年, 4年

石川県「大学生・短期大学生による食育キャンペーン」採択事業

### 調味料なし！超簡単！炊き込みご飯！！

#### 【材料（4人分）】

- ・米 3合
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩昆布 30g
- ・しめじ 1/2パック
- ・玉ねぎ 1/2個

#### 【作り方】

1. 米を研ぎ、3合分の水を入れる。
2. しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
3. 玉ねぎを薄切りにする。
4. 1に、油を切って軽くほぐしたツナ缶、塩昆布、しめじ、玉ねぎを入れ、いつも通りに炊く。炊きあがったら完成！



## 具たくさん！ほっこりポトフ！

### 【材料（4人分）】

- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1本
- ・しめじ 1/2個
- ・ウインナー 4本
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・コンソメキューブ 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・水 1200ml



### 【作り方】

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの皮をむく。
2. 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは4等分に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜め2等分に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
3. 鍋に水を入れて中火にかける。沸騰したら、1とコンソメキューブを入れて、中火で15分ほど煮る。
4. 2の野菜が柔らかくなったら、塩こしょうを加え火から下ろす。完成！

## 余った材料でにんじんポテトサラダ

### 【材料】

- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・ツナ
- ・ブロッコリー
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩こしょう 適量



### 【作り方】

1. じゃがいもは6等分にし、にんじんと玉ねぎは細かく切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. 1で切った野菜をお湯でゆでる。
3. 2でゆでた野菜を取り出し、じゃがいもはつぶす。
4. ボールにゆでた野菜とツナを入れて混ぜる。
5. 4にマヨネーズと塩こしょうを入れ、味付けする。