

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：2019年 12月 26日

グループ名	ミッション食育グループ
活動名	ミッション朝ごはん食堂
<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 令和元年 12月 4日 (水) ①10:00～11:00 ②12:30～13:30</p> <p>2. 対象・参加者数 北陸学院大学及び北陸学院大学短期大学部 学生、教職員 64名</p> <p>3. 場所 北陸学院大学 JOINT SPACE みっしょん工房</p> <p>4. 目的 朝食を摂取することは、栄養摂取はもとより体温を上げ集中力を高めるなど健康維持や生活の質を上げるために様々なメリットがある。一方で、国民健康栄養調査によると、20歳代の朝食欠食率が最も高い傾向が続いている。石川県の平成27年度食育に関する県民意識調査でも、朝食欠食率は20歳代が最も高い結果であった。このような現状を踏まえ、大学生が朝食の大切さについて学び合い、朝食摂取及び朝食の内容の質向上のきっかけ作りを、若い世代に響きやすい形で行うことを目的とする。</p> <p>5. 内容 ①栄養素のバランスが良く、手軽に準備できる朝食の試食を提供する。 ②朝食摂取と健康とのかかわりについてのポスターを展示する。 ③アンケートにより、活動の効果について検討する。</p>
感想、参加者の反応、工夫した点等	<p>朝食は「白ご飯、電子レンジでできる卵焼き、味噌汁」を提供した。卵焼きは高校生への出前授業でも紹介しているもので、家でも作ってもらえるようにその場で参加者が作り、出来たてを試食できるようにした。また味噌汁の具材は家でも手軽に用意できてビタミンや無機質がとれるものを数種類準備し、バイキング形式で楽しんで試せるように工夫した。具材一つ一つに栄養に関する一言コメントをつけた。各テーブルには実習で作った梅干しと市販の焼き海苔(もみ海苔)も提供した。</p> <p>会場は、テーブルにテーブルクロスをかけ、音楽を流し、参加者がゆったりとした気持ちで食事ができるように空間づくりをした。トレイ配布と回収、主菜、汁物、主食とそれぞれコーナーを作り、参加者がスムーズに流れるように動線を考えた。入口にのれんをかけた。割り箸を折り紙(若者が好みそうなカフェ風の柄)で作った箸袋に入</p>

	<p>れたりと、楽しく食事ができるような小物にもこだわった。</p> <p>ポスターでは、朝食摂取のメリットを中心にまとめ、食べていない人が食べることにつながるような提案も紹介した。また、大学生にありがちな朝食の例にミッション食育グループが共感的励ましのコメントと改善への提案をつけたものも掲示した。</p> <p>参加した学生から「久しぶりにゆっくり朝ごはんを食べた」「美味しかった」「(卵焼きは)簡単で早くできるので、自分でも作れそうだった」「具材それぞれに良い効果があって勉強になった」「学校で朝食が食べられるのはいいと思う」「また開催してほしい」などの感想があり、美味しく食べてもらえたことはもちろん、卵焼きを体験型にしたことや味噌汁の具にコメントをつけたことが、参加者の今後の食行動の良い変化につながることを期待できた。また、継続への声も多く、大学生の朝食摂取率を上げるためには、知識や提案を伝えるだけでなく、摂取につながる環境を整えていくことも大事だと思われた。</p> <p>(当日の様子は別紙2枚)</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、追加してください。

みつしょん 朝ごはん食堂

OPEN!

食
栄

朝ごはん食べに来て！



- ・ごはん
- ・レンジでできる
卵焼き
- ・味噌汁

無料です！

- ・希望者は卵焼き作りを体験できます(レンジで簡単)。
- ・味噌汁の具材はバイキングです。

12月4日(水)

①10:00～11:00

②12:30～13:30

本館1階 JOINT SPACE みつしょん工房



みっしょん朝ごはん食堂/食物栄養学科
電子レンジでできる卵焼き

レンジで手軽に卵焼き！洗い物も少ないよ♪

材料：1人分

卵	1個
カニ風味かまぼこ	1本
ねぎ	2センチぐらい
塩こしょう	少々



作り方:

- ①耐熱容器にラップをしき、割りほぐした卵を入れる。
- ②かに風味かまぼこを手でほぐして加え、混ぜる。
- ③刻んだねぎ（みじん切りでも薄く切ってもOK）を加えて混ぜる。
- ④ラップでふんわり包んで電子レンジ（500W）で90秒加熱して出来上がり。





