

令和 2 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：2021 年 3 月 3 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部 動画「朝ごはん食べてる？」
<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 (制作) 令和 2 年 11 月 16 日、17 日、30 日、12 月 1 日、4 日 (公開) 令和 3 年 3 月～</p> <p>2.対象・参加者数 参加メンバー) 北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 1 年生 8 名 対象者として想定) 大学・短大生</p> <p>3.場所 (制作) 本学教室、調理実習室 (公開) 本学やホームページ掲載や、食育活動で活用予定</p> <p>4.目的 大学生が朝食の大切さについて考えるきっかけ作りを、若い世代に響きやすい形で行うことを目的とした。</p> <p>5.内容 同じ世代の人と、朝食について共感しながら一緒に考えるスタンスの動画にしたいと考え、メンバー同士で自分自身の朝食摂取状況を振り返り、食べる習慣をもつ方法を話し合った。話し合いはコロナウイルス感染拡大予防対策のため密集を避け、デジタルホワイトボード (Jamboard) を用いて行った。出し合った意見をまとめ、以下の通り動画の内容を決めた。</p> <p>①朝食の大切さの解説 ②メンバーの朝食摂取状況から食べる習慣をもつ方法を考える ③大学生朝食の例へのコメント (共感や励ましから改善案につながるようにコメントする) ④簡単にできる料理の作り方 ①～③はパワーポイントで作成し、④はレシピ動画として、メンバーが実際に作っているところを撮影し編集をメンバー外の技術者の方をお願いした。</p>

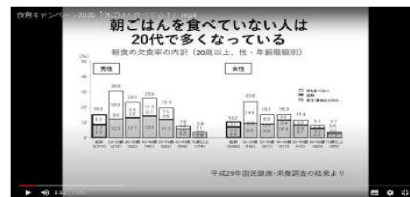
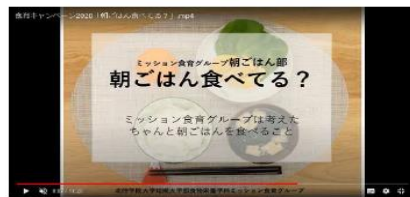


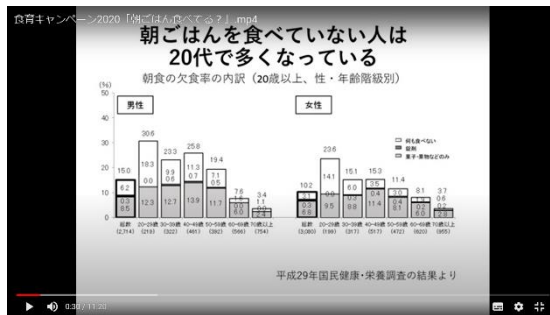
感想、参加者の反
応、工夫した点等

完成した動画をメンバーで視聴し、意見交換をした。

- ・文字が読みやすく出来上がった。また、文字だけでなくイラストや写真を多く使ったことで見やすくなっていると感じた。
- ・朝食を食べる派と食べない派の実際の意見を載せたことで共感できるところがあるとわれ、視聴しやすい動画になった。
- ・朝食の大切さについて理解を深めた後に簡単レシピの紹介をすることで、実践につながりやすい動画になった。レシピ動画自体もわかりやすく仕上がったと思う。
- ・簡単レシピは自分自身も参考になった。

当初は年度内に公開することを考えていたが、動画が完成するまでに思ったより時間がかかり、今回は動画の制作のみで公開と活用は来年度（早ければ3月下旬）となった。しかしながら、同世代の対象者が、共感しながら朝食について考え行動するきっかけとなる動画になったと考える。来年度の食育活動にぜひ活動していきたい。また、動画を作ることを通してメンバーも自分自身の朝食について考えることができた。



食育キャンペーン2020「朝ごはん食べてる？」.mp4

あなたは
どう思う？

食べる派がこれからも食べることを続けるには
どうしたらいい？

**朝ごはんがある
食べる時間がある
食べないと不利益がある**
(元気がでない、脳がはたらかない、お腹がなるなど)
習慣！

朝ごはんを食べるメリットを知っておく

- 早起きする
- 生活ルーティンを変えない・規則正しい生活
- 前日に朝ごはんを用意しておく
- 手軽に食べられるものを常備
- 朝ごはんを食べるレシピを知っておく

食育キャンペーン2020「朝ごはん食べる？」.mp4

あなたは
どう思う？

食べている・食べられているのはどうして？

食べる派のキーワード

**朝ごはんがある
食べる時間がある
食べないと不利益がある**
(元気がでない、脳がはたらかない、お腹がなるなど)
習慣！

食育キャンペーン2020「朝ごはん食べてる？」.mp4

あなたは
どう思う？

食べない派が食べられるようになるには
どうしたらいい？

**時間がない！
朝ごはんの優先順位が低い
食べる場所がない
お腹がすかない**

早起きする・早寝早起きする

- やることを前日にやっておき、朝ご飯を食べる時間をつくる
- 前日に朝ごはんを用意しておく
- 一口でもいいから食べる・何も食べない日をなくす
- 早朝からやっている、バランスの良い朝ごはんが食べられる場所があること
- 本気で簡単なレシピがあること

食育キャンペーン2020「朝ごはん食べる？」.mp4

**ステップアップ！朝ごはん②
少しずつ充実させていこう**

(缶や袋を) 開けるだけ、(冷蔵庫から) 出すだけ、
チンするだけ、洗うだけ、など
手軽に準備できるものを利用しよう！



食育キャンペーン2020「朝ごはん食べてる？」.mp4

いかがでしたか？

みなさんが自分の朝ごはんを振り返り、
食べる・食べ続けるための自分なりの方法を見つけ、
健康でHappyな毎日をご過ごせますように！

家族や友達と、
朝ごはんのこと話題
にしてみよう！