

「ぶんぶんひろば」における授業の実践
「食育講座」
 (短期大学 食物栄養学科)

●食物栄養学科子ども子育て支援活動「食育講座」
 の目的

広島文化学園短期大学食物栄養学科についての理解を深めていただくとともに、地域の子どもや保護者に、食の大切さや楽しさを伝え、正しい食習慣や食生活を実践できるよう支援することを目的とする。この活動を通して、学生にとっては栄養士としての実践力を身につけることを目指す。

●食育講座の実施

- 1) 参加者 地域の子育て中の方9名(事前予約)
- 2) 日時 平成25年12月4日(水) 10:50~12:20
- 3) 場所 調理実習室I、試食室
- 4) 実施者 授業「栄養指導特論II」1年次後期
 受講生 専攻科栄養専攻1年生3名
 指導責任者 食物栄養学科 江坂美佐子
- 5) 内容 調理実習「家庭で作りたいクリスマス
 メニュー」交流会(試食を含む)

調理実演では、資料(A4 3枚 資料参照)に沿って、各担当料理のポイントを実演し(写真1、2)、その後、3グループに分かれ参加者による実習を行った。料理完成後、試食を兼ねた交流会を行った(写真3)。

メニュー：カナッペ、骨付き鶏肉のから揚げ、きのこスープのパイ包み、ツリーポテト(写真4)
 6) 託児 ぶんぶんひろばにて10名。ひろばスタッフと、保育学科2年生11名が託児ボランティアとして活躍した。



写真1 学生による調理デモ



写真2 学生による調理デモ



写真3 交流会(試食)



写真4 完成したメニュー

●まとめ

1) 実施後のアンケート結果より

7名の参加者からアンケートの回答があった。講座に参加した動機は、「実施内容に興味があった」4名、「友人や支援センター職員に勧められた」が3名であった。講座内容については全員が「よかった」と答えた。感想では、「クリスマスらしいメニューで自分では思いつかないけど、家でも作れそうなメニューだったので、是非作ってみたいと思います。ありがとうございました。クリスマスの時の献立に悩まなくても済みそうです」普段は早さ重視のメニューばかりですが、今日改め

て基本的な料理知識…じゃがいものあく抜き、ゆで方など、初心に返って学ぶことができたし、盛り付けする楽しさを実感しました。ぜひクリスマスメニューに取り入れさせていただきます。」「料理のコツをいろいろと教えていただく事ができました、ちょっとしたコツがありがたいです。学生さんとお話しできたもの新鮮で楽しかったです。」さらに「託児つきの講座が受けられるのはとてもありがたかったです。子どももお姉さんたちと遊べて楽しかったようです。次回もぜひ参加したいです。料理は簡単だったので家でも作りたいと思います。」などであった。今後希望する講座(テーマなど)は、「祝い事(誕生日など)、季節の行事(ひな祭り、お花見シーズンのお弁当、七夕など)などの簡単にできるもの」が5名、「子どもの苦手な葉野菜を使った料理」「野菜嫌いな子が食べてくれそうな食事やお菓子」、「簡単に豪華、かわいく見えるお料理」などであった。

以上のことから、参加者にとって満足の得られる講座だったことがうかがえる。同時に、今後実施する際の希望内容の情報収集もできた。

2) 実施学生の感想

私自身は学校で習う以外の料理教室というものに行ったことがありませんでしたが、今回料理教室を体験したことで雰囲気を知ることができました。人に理解してもらえるように説明することが難しかったです。私が担当したきのこスープは、お母さん方と話しながらスムーズに進行できました。(学生A)

担当に決まった骨つき鶏肉のから揚げの中で、チューリップに変形する作業を時間内で行う方法

を、試作のときから試行錯誤していましたが、先生から包丁をはさみに変えることを提案してもらい、当日その方法で調理方法を伝えることができました。私は人見知りで初対面の参加者と話すことがうまくできなくて残念でした。料理はうまく出来上がって成功して良かったです。良い経験になったので、また機会があればやりたいです。その時は、今回よりもコミュニケーションができるように努力していきたいと思います。(学生B)

3) 今後に向けての課題

地域連携と学生の実践力向上を目的に実施した。講座の計画と実施については教員指導の下、学生主体に行った。調理実習を伴う講座の実施は学生にとっても初めてであり、時間配分などに苦労した。調理過程において、肉を揚げることに時間がかかっていたので、途中で鍋を増やすなどの対応をすれば時間短縮になったのではないかと反省点もあったが、実践を重ねていくことでその場に応じた臨機応変の対応ができるようになっていきたい。

今回、学生が既存の理論や技術をもとに、目的を達成するために自主的に学習を重ね、栄養士としての自覚を持ち準備を進めたことは、一定の効果が得られたと考える。参加者からも「数か月に1回でもやっていただけるととてもうれしい。次もぜひ参加したいです」など続編を希望する声が聞かれた。授業の関係上、H25年度はこの1回となったが、後輩に引き継ぎ、参加者に喜ばれる実践活動を継続していきたい。

(文責：食物栄養学科 江坂美佐子)

広島文化学園短期大学 食物栄養学科 子ども子育て支援活動
家庭で作りたいクリスマスメニュー

平成 25 年 12 月 4 日 (水)

本日の献立：カナッペ

骨付き鶏肉のから揚げ
 ききのスープのパイ包み
 ツリーポテト



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
832	40.5	55.9	3.7

※ (一食分の栄養価)

☆カナッペ

材料	分量 (一人分)	分量四人分	作り方
食パン (サンドイッチ用)	1/2 枚	2 枚	① 食パンを 6 等分にして焼く。 ② 卵は固ゆでして、荒く刻み、調味する。 ③ パセリは好みの大きさに切る。 ④ 海老は背ワタをとり、殻つきのままゆでて、殻をとり横に切る。 ⑤ アボカドは皮と種を取り除き、薄くスライスする。 ⑥ きゅうりは輪切りにする。 ⑦ パンにマヨネーズを塗る。 ⑧ A、B、C それぞれをパンの上に乗せる。
卵	1 個	1 個	
塩	1g	少々	
こしょう	少々	少々	
マヨネーズ	1 枝	大きじ 1 枝	
パセリ	1 枝	1 枝	
海老	6 cm 程度 1 尾	2 尾	
アボカド	5g	20g	
レモン	1/4 枚	1 枚	
スライスチーズ	6 粒	24 粒	
イクラ	3g	3g	
きゅうり	3g	12g	
マヨネーズ	3g	12g	

★オマケ★

耳付きの食パンを使う場合は耳を切り落とし、天板に並べて焼くか、途中で裏揚げした後にグラニュー糖をまぶして簡単なおやつに。



☆骨付き鶏肉のから揚げ

材料	分量 (一人分)	分量 (四人分)	下準備
鶏手羽元	2 本 (約 150g)	8 本	塩、しょうゆ、酒、生姜汁を入れてよく混ぜ、味をなじませる。 揚げる直前に軽く汁気を取り、片栗粉をつける。
塩	1g	4g	
しょうゆ	鶏肉の重量の 1.5%	9g	
酒	鶏肉の重量の 5%	30g	
生姜汁	鶏肉の重量の 1%	6g	
片栗粉	鶏肉の重量の 5%	30g	
揚げ油	適量	適量	

作り方

- 揚げ油を火にかけ、160℃になったら鶏肉を入れる。肉が縮んで骨が少し肉から離れてきて、きつね色になったら取り出す。
- 3~4 分後に油を 180℃にしてから肉を入れ短時間でからりと揚げる。(二度揚げ)
- 飾りを作り、骨に飾る。

★ポイント★

最初の揚げ操作で外側を焦がさないように揚げる。
 2 度目は外側に焦げ目をつけるため強火で短時間揚げる。

☆ききのスープのパイ包み

材料	分量 (一人分)	分量 (四人分)	下準備
生しいたけ	10g	40g	細切り 半分の長さ 細切り 星形に抜く 塩・こしょうで味を整える。
えのきたけ	10g	40g	
エリンギ	10g	40g	
にんじん	10g	40g	
ブイヨン	150~180ml	600ml 程度	
パイ生地 (市販)	カップの直径の長さの色紙型 1 枚	1 枚	
卵黄	少々	少々	

作り方

- スープにきのこ人参を入れて煮る。
- パイ生地はスープ容器の口をかぶせるくらいに伸ばす。
- 容器の口の周りに卵黄を塗り、蓋をするようにパイ生地をはりつける。
- 表面にも卵黄を塗り、230℃のオーブンで約 15 分程度焼く。

★ポイント★

パイ生地を容器に貼り付けただけに焼くこと。
 食べる 20 分前焼くのがベスト。

☆ツリーポテト

材料	分量 (一人分)	分量 (四人分)	作り方
じゃがいも	50g	200g	① じゃがいもをゆでたら芋みにあげ、冷める前にマッシャーで潰す。 ② 潰したじゃがいもにマヨネーズと塩・こしょうで味付けをする。 ③ パプリカを好きな型で抜く。 ④ 下ゆでしておいたブロッコリーをふさのところから切る。 ⑤ ②を山のように盛り、周りに、ブロッコリーと型抜したパプリカを飾り付ける。
ブロッコリー	50g	200g	
パプリカ (赤)	10g	40g	
パプリカ (黄)	10g	40g	
マヨネーズ	6g	24g	
塩・こしょう	少々	少々	

