

II

教育活動

学生生活支援行事 ～女子大生のための料理教室～

本料理教室は学生生活センターの企画による事業で、在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に実施している。昨年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、料理教室での実習に代えて講義と調理方法の動画を制作し、配信した。本年度はCOVID-19感染対策を講じ募集人数を制限し、講義「バランスの良い食事について～基礎編～」と料理教室「一人でできる簡単和食メニュー」を同じ内容で2日間実施した。

主催：学生生活センター

共催：栄養クリニック

実施分担：（講義）中山 玲子

（料理教室）中村 智子、松並 晃子

テキスト：「女子大生のための料理教室」

（監修）栄養クリニック

日時：令和3年 11月10日（水）15:00～18:00

令和3年 11月11日（木）15:00～18:00

参加者：11月10日（水）本学学生 12名

11月11日（木）本学学生 7名

講義「バランスの良い食事について～基礎編～」

参加者は食物栄養学科以外の学生であったため、基本的に身に付けて欲しい知識として、基礎編のミニ講義を行った。まず、望ましい食習慣について、規則正しい生活リズムと時間栄養学、食生活指針について、分かりやすく概説した。また、痩せ志向の学生が多くみられることから、適正体重の重要性についても述べた。次いで、バランスの良い主食・主菜・副菜の揃った食事や不足しがちな栄養素について、解説した。短時間に少し詰め込み過ぎたと思われたが、学生は皆熱心に聴いてくれていた。

10日は対面で講義を行い（写真）、11日はその録画を視聴してもらった。



健康で充実した学生生活を！

- 規則正しい生活リズム
 - ・早寝早起き朝ご飯
 - ・質の良い睡眠
 - ・適度な運動、日光浴(15分程度)
- 適正体重の維持、生活習慣病の予防
- バランスの良い食事(適切な量と質)
 - ・主食・主菜・副菜を揃えて
 - ・低脂肪(動物性)、低塩(減塩)、野菜・果物摂取
- 不足しがちな栄養素を意識して摂る
 - ・骨粗しょう症: カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
 - ・貧血: 鉄、葉酸など



料理教室「一人でできる簡単和食メニュー」

各料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本として「包丁の使い方」「まな板の使い方」「調味料の計量方法」「混合だしの取り方」「お米の洗い方と水浸漬」について解説した。講師の手元をビデオカメラで撮影しスクリーンに映すことで、学生は着席したまま密にならずに実演を視聴することができた。また、「お弁当作りでの食中毒予防」「まな板の使い方」にて衛生管理について、「調理室の説明」にて安全面についての指導を行った。



各料理の内容・特徴について次に紹介する。

じゃこ入り枝豆ごはん (おにぎり)：栄養価の高い枝豆とカルシウム、ビタミンDを含むちりめんじゃこを加えた混ぜご飯を冷ましてからラップおにぎりにした。

照り焼きチキン：鶏肉にタレの味をからませ、焦げずに美味しく仕上げるコツを伝えた。使用するタレはスタッフが予め計量、調合しておき、卓上調味料に触れる機会や計量時間を削減した。

かぼちゃのカレー煮：混合だしをとり、だしとカレー粉などの調味料でかぼちゃを煮た。

季節野菜のピクルス：彩りが鮮やかな赤・黄パプリカを下茹でしてマリネ液に浸漬した。

豆腐で作る白玉 (黒みつがけ)：絹ごし豆腐を加えた白玉団子に黒蜜を別添えした。



実施献立 (1人分の栄養価：724kcal、食塩2.0g)

COVID-19感染予防対策

当事業開催時の感染状況は落ち着いていたが、昨年作成した「COVID-19対策マニュアル」を基に次の対策を講じて開催した。

参加者募集：

密をさけるため、通常の料理教室より定員を減らし、2日間に分けて募集を行った。本学ポータルサイト上で、学生生活センターより予め健康チェック表(体温、体調不良などの確認)とレシピを申込者に配布した。

講義：

マスクを着用し、大声になるのを回避するため、マイクを使用した。1班の編成人数をこれまでの半分に減らし、各参加者間の間隔を空けて班ごとに着席するようにした。この班構成にて料理実習を実施した。

料理教室：

料理は調理工程が簡単なメニューとし、調理時間が長くないよう配慮した。作成した料理は冷却の後、お弁当箱に各自で詰めた。保冷剤を添付し、当日中に食べるよう注意喚起ラベルを貼り付け、持ち帰りにして共食を避けた。食材の準備から調理、盛り付けまで食品や料理に直に触れないよう、手袋や菜箸を使用した。また、調理中は換気をし、「会話は控えめに」などのサインを各箇所に掲示した。



京女のCOVID-19対策サイン (本学生生活デザイン研究所作成)

参加学生の感想：

- ・バランスのとれた食事を作る大切さがわかった。
- ・他の人と協力して料理をすることがあまりなかったので新鮮でした。
- ・学びながら友だちと楽しい時間を過ごせてよかった!!
- ・すぐに実践できる調理方法を多く知れた。
- ・とても美味しそうな料理を簡単に作れてよかった。
- ・分からないことがあっても、すぐに教えてもらうことができた。

(中山 玲子、中村 智子)



調理実習の様子