

## 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 3 年 2 月 1 日

グループ名	がっきょう かせい（人間社会学域学校教育学類家政教育専修）
活動名	簡単自炊にチャレンジ！
活動詳細  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;">         &lt;記載事項(例)&gt;          日時（期間）          対象・参加者数          場 所          目 的          内 容       </div>	<p>1. 日時 動画撮影日；令和 2 年 11 月 6 日 公開日 ；令和 3 年 1 月中</p> <p>2. 対象・参加者数 金沢大学学生（1 年生中心）60 名程度</p> <p>3. 場所 インターネット公開（限定公開）</p> <p>4. 目的 簡単に作ることができ、栄養バランスも考えた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 一人暮らしをしている学生でも簡単に取り組めるよう、小学生の家庭科の教科書レベルで作ることができる簡単自炊メニューを考え、実践しやすいよう動画を使って紹介した。</p>
感想、参加者の反応、工夫した点等	<p>コロナ禍での実施だったので、自宅からでも参加できるように、動画を作ることにした。完成した動画は大学内の学習管理システムに掲載し、金沢大学の 1 年生（家庭科の授業履修者 60 名）に公開した。視聴した学生からは「簡単にできそう」などの感想があった。</p> <p>* 動画内容は別紙にて紹介。</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。

動画内容 (5分43秒) (画面抜粋)

**簡単自炊にチャレンジ!**  
**小学校家庭科の技術でできる献立**

2020年 金沢大学人間社会学域学校教育学類  
がっきょう・かせい (家政教育3年)

石川県  
大学生・短期大学生による食育キャンペーン事業

**かんたん自炊レシピ**

**ピピンパ**

- ・ご飯 200g (白)
- ・牛ごまきれ肉 100g
- ・ほうれん草 50g
- ・もやし 50g
- ・にんじん 50g

(野菜)

- ・ごま油 大さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/3
- ・酒 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・焼肉のタレ 大さじ1 (トッピング)
- ・ごま油 小さじ1
- ・刻みねぎ 少々
- ・卵黄 1個
- ・白入りのごま油 少々

**わかめともやしのピリ辛スープ**

- ・もやし 50g
- ・わかめ(乾燥) 1g
- ・水(わかめを戻す用) 適量
- ・水 200ml
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1/4
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ラー油 少々

**ヨーグルト**

- ・ヨーグルト 好きな量
- ・バナナ 好きな量

今日は小学校家庭科レベルでできる献立3品を紹介!





ご飯をよそって



まずは炒めた野菜をのせ



肉ものせて



いろいろのせて



ピビンバ完成



続いてわかめともやしのピリ辛スープ

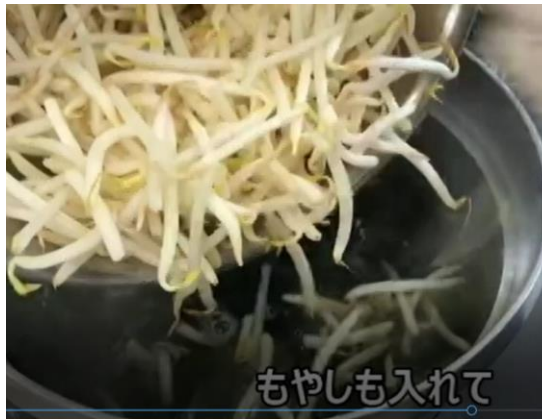


お湯を沸かし



水で戻したわかめを入れて







いかがでしたか？

切って炒めるだけ、ゆでるだけ、  
合わせるだけ。

栄養バランスの良い献立も簡単  
にできます。

ぜひ、チャレンジしてみましょう！

<レシピ>

## かんたん自炊レシピ

### ビビンバ

- ・ご飯 200g
- (肉)
- ・牛こまきれ肉 100g
- ・ほうれん草 50g
- ・もやし 50g
- ・にんじん 50g
- (野菜)
- ・ごま油 大さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/3
- ・酒 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・焼肉のタレ 大さじ1
- (トッピング)
- ・ごま油 小さじ1
- ・刻みのり 少々
- ・卵黄 1個
- ・白入りごま 少々

### わかめともやしの ピリ辛スープ

- ・もやし 50g
- ・わかめ(乾燥) 1g
- ・水(わかめを戻す用) 適量
- ・水 200ml
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1/4
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ラー油 少々



### ヨーグルト

- ・ヨーグルト 好きな量
- ・バナナ 好きな量

