

平成30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： 30 年 12 月 13 日

グループ名	金沢工業大学 食欲ブラザーズ
活動名	食欲の秋 地元野菜と手作りクッキング
活動詳細	<p>1. 日時 平成30年12月8日(土) 9:00~13:00</p> <p>2. 参加人数 応用バイオ学科の学生7人 試食者 17人</p> <p>3. 場所 金沢工業大学 26号館チャレンジラボ</p> <p>4. 目的 石川県の地場産物、秋の食材を使って料理をし、野菜の必要性を広める。</p> <p>5. 内容 食生活で不足しがちな野菜を石川県の旬の地場産物を使って、オリジナルの天ぷらうどんを作った。天ぷらには石川県で取れた、ヤーコン、カボチャ、レンコン、金時芋、安納芋を使い、スープには味噌をベースに椎茸の風味を付けた。実地する前に試作を行った。主に天ぷらの揚げる時間を各食材で調節した。それぞれの出来が良いものになるような揚げ時間を決めて、当日試食に来てくれた方に提供し、アンケートを取った。</p>
感想、参加者の反応、工夫した点等	<p>活動メンバーの感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を中心とした料理をするきっかけとなった。 ・石川県の地元野菜を知る良い機会になった。 <p>試食者の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヤーコンの食感は、好みが変われると感じた。 ・最近寒くなってきたので、温かいうどんは助かりました。等



〈記載事項(例)〉

日時(期間)

対象・参加者数

場所

目的

内容

※参考資料等がある場合は、添付してください。

※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、添付してください。

※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ください。)

※用紙が不足する場合は、追加してください。

食育イベントによろこそ！

グループ名：食欲ブラザーズ

●目的・・・石川県の調査では、朝食を食べてない人や栄養バランスが偏っている人が、20代で最も多いことを明らかにしました。そこで、私たちのグループは、自炊をしている学生達で石川県産の野菜を使った料理を考案し、試食を通して野菜の重要性を理解してもらおうという観点から、今回のイベントを開催しました。

●使用した野菜について・・・今回の食育イベントでは、味噌風味の天ぷらうどんを試食して頂きますが、地産地消の観点から、野菜は以下の物を使用しております。

野菜	産地
ニンジン	白山市
源助大根	
干しシイタケ	
白菜	
ネギ	
カボチャ	
さつまいも(安納芋)	
さつまいも(金時)	
ヤーコン	金沢市
レンコン	

●野菜の摂取量について・・・厚生労働省は、1日1人当たりの野菜摂取量の目安を350gとしています。意識して食事しないと摂ることが難しい量です。今回のイベントにより、野菜に対する意識が増し、皆さんの食生活に少しでも貢献できれば、幸いです。

