

オープンキャンパスにおける岐女ランチ提供の取り組み

大場君枝, 細川由衣, 村山香里, 太田真実子

家政学部 健康栄養学科

(2018年10月16日受理)

Activities to Provide Gijyo's Lunch on the Open Campus

Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu City, Japan (〒501-2592)

OOBA Kimie, HOSOKAWA Yui, MURAYAMA Kaori, OOTA Mamiko

(Received October 16, 2018)

要 旨

管理栄養士を目指す岐阜女子大学健康栄養学科4年生が、オープンキャンパスで来学した高校生に栄養バランスの良いランチを提供した。各回「生活習慣病予防・健康増進」または「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないこと」をテーマとしてメニューを検討し、提供時にはアンケートによって高校生や保護者の評価を得た。これらのランチ提供の取り組みを通して、弁当内容や栄養教育、大量調理におけるさまざまな課題を得ることができた。また、学生にとっては社会に出て管理栄養士として即戦力で活躍するためのスキルアップを促す機会となった。

I. はじめに

岐阜女子大学健康栄養学科では、管理栄養士としての実践力を身につけるインテンシブスタディとして、オープンキャンパスでのランチ提供を行っている。ただ、栄養バランスの良い高校生向けのランチではなく、管理栄養士として3年間学んできた成果を卒業研究と関連づけ、各回にテーマを設けて取り組んだ。そこで、各々の回について、テーマに対する献立内容（メニュー）、献立の注目した栄養素の栄養価、当日喫食者に配布したリーフレット、実際に提供したランチ内容(写真)、

試食の評価（アンケート）についてまとめたので報告する。

II. 「生活習慣病予防・健康増進」をテーマとしたランチ

弁当のねらいとして一つ目は、「生活習慣病予防・健康増進」をテーマとし、3回の弁当提供（各100食）を行った。

現在、高血圧性疾患や糖尿病、悪性新生物などの生活習慣病が年々増加している一方、若い世代の食生活・食習慣の乱れが問題となっている¹⁾。そこで、高校生を対象としたランチを提供するにあたり、生活習慣病予防・

健康増進に重点を置き、ランチという食媒体を用いた栄養教育(食育)を行うことを目的にテーマ設定を行った。また、どのランチにおいても栄養価だけではなく、彩りなどの見た目や料理の量、家庭でも取り入れやすい調理の工夫、旬の食材を生かすことなど、様々な視点で献立の試作検討を行った。

1. 献立内容(メニュー)

6月17日提供のランチテーマは「減塩だけどクセになっChau! 彩り弁当」とした。メニューは、五穀米、タンドリーチキン、チキンのパン粉焼き、かぼちゃのソテー、パプリカのソテー、じゃがいもと魚介類のガーリック炒め、トマトのマリネ、春雨と水菜のサラダ、黒ゴマ豆乳プリンであった。食塩の摂取過剰は高血圧症などを引き起こすリスクが高いため、適切な食塩摂取は重要となる。減塩でも美味しく食べられる工夫として、カレー粉や豆板醤などの香辛料や香味野菜の使用、魚介や野菜の旨みの利用、酸味やコクを生かした調味などを取り入れた。

7月16日提供のランチテーマは「夏野菜を使ったビタミンたっぷり女子弁当」とした。メニューは、カリカリ梅と白ごまの混ぜご飯、鶏肉の西京焼き、蓮根と舞茸のごま油炒め、オクラのガーリック炒め、ラタトゥイユ、ま

めめめサラダ、人参の大葉巻きフライ、すいかであった。抗酸化作用、抗動脈硬化作用、疲労回復効果などビタミンの持つ機能性を取り入れる工夫として、ビタミンの豊富な緑黄色野菜や果物などの食材を多く使用した。また、ビタミンの吸収率を上げるため食材の組み合わせなども考慮した。

8月19日提供のランチテーマは「食物繊維で内面からキレイに健康美人!」とした。メニューは、枝豆とひじきの炊き込みご飯、鯖のバジルチーズ焼き、さつまいものマーマレード煮、なすの黒酢マリネ風、ブロッコリーのマスタード和え、海藻サラダ、抹茶ゼリーであった。腸内環境の正常化、便秘予防、肥満予防、コレステロールの吸収抑制作用、食後血糖値の急激な上昇抑制作用など、食物繊維の持つ機能性を取り入れる工夫として、食物繊維を多く含むイモ類・豆類・こんにゃく類・きのこ類・海藻類・野菜類を多品目バランスよく取り入れた。

2. 献立の栄養価

提供したランチの栄養価一覧を表1に示した。

6月17日提供の「減塩だけどクセになっChau! 彩り弁当」の1食当たりの食塩相当量は1.9gである。日本人の食事摂取基準(2015

表1. 「生活習慣病予防・健康増進」をテーマとしたランチの栄養価および食事摂取基準(2015年版)に対する比率(1食当たり)

提供日	テーマ	エネルギー			PFC比率			食塩相当量 (g)	ビタミンA*1 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)	食物繊維 (g)
		kcal	(%)	*2	P	F	C							
6月11日	減塩	748 (109)	15.6	27.6	56.8	1.9 (81)	-	-	-	-	-	-	4.8 (85)	
7月16日	ビタミン	705 (103)	15.8	28.4	55.9	2.8 (120)	320 (148)	0.44 (110)	0.7 (162)	96 (288)	4.1 (204)	9.2 (162)		
8月19日	食物繊維	770 (113)	16.8	26.1	57.1	2.8 (120)	-	-	-	-	-	10.4 (184)		

*1 レチノール活性当量(μg RAE)の値で示す。

*2 ()は日本人の食事摂取基準(2015年版)15~17歳、女性、身体活動レベルIの推定エネルギー必要量、推奨量、目標量、目安量に対する比率を示す。

年版)で定められている食塩相当量の基準値(目標量)は1食当たり約2.3gであり²⁾, 減塩ランチとなったといえる。

7月16日提供の「夏野菜を使ったビタミンたっぷり女子弁当」の1食当たりの主なビタミンは、ビタミンA 320 μ g, ビタミンB₁0.44 mg, ビタミンB₆0.7 mg, ビタミンC 96 mg, ビタミンE4.1 mgである。日本人の食事摂取基準(2015年版)で定められている基準値(ビタミンA, B₁, B₆, Cは推奨量, ビタミンEは目安量²⁾)をそれぞれ満たしており, ビタミンたっぷりのランチとなったといえる。

8月19日提供の「食物繊維で内面からキレイに健康美人!」の1食当たりの食物繊維量は, 10.4gである。日本人の食事摂取基準(2015年版)で定められている食物繊維量の基準値(目標量)は1食当たり約5.7gであり²⁾, 1食に目標とする食物繊維量の約1.8倍の食物繊維たっぷりランチとなったといえる。

3. リーフレットと提供ランチ

ランチとともに配布するリーフレット作成では様々な工夫を取り入れた。高校生が理解しやすいような内容とし, わかりやすい字の大きさ, 色使い, 図の利用, 目を引くようなデザインを取り入れたことなどである。栄養教育を行う対象者に合わせた指導媒体作成の重要性を学ぶことができたといえる。

また, 当日はランチ提供の際に, 高校生に対してランチのテーマや内容について簡単に説明を行った。高校生に配布したリーフレット内容と提供したランチの写真について表2に示した。

4. 試食の評価(アンケート)

ランチ提供の際に, 試食評価アンケートを

実施した。

6月17日提供の「減塩だけどクセになっ Chau! 彩り弁当」では, 61名の回答(回収率100%)が得られた。ランチを食べてみてどう感じたかという設問では, 「とてもおいしい」62%, 「おいしい」36%, 「あまりおいしくない」2%と, 9割以上の方がおいしいと答えた(図1)。また, 以下のようなランチに対する意見・感想が得られた。





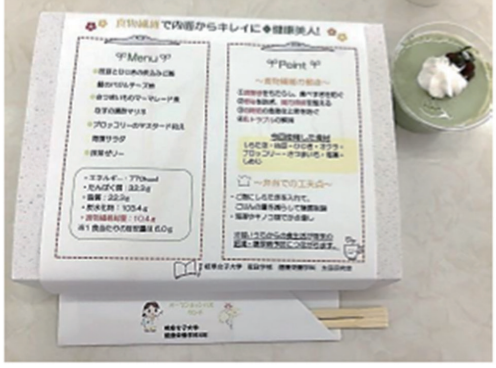

- ・減塩してもこんなおいしいものが食べられるなんて感動した。
- ・減塩の工夫がたくさんあり勉強になった。
- ・減塩を意識して作られていてすごく健康的な配慮がされており良かった。
- ・健康的で私も作ってみたいと思う。
- ・サラダ(豆板醤使用)が少し辛かった。

7月16日提供の「夏野菜を使ったビタミンたっぷり女子弁当」では, 70名の回答(回収率100%)が得られた。ランチを食べてみてどう感じたかという設問では, 「とてもおいしい」54%, 「おいしい」42%, 「あまりおいしくない」4%と, 9割以上の方がおいしいと答えた(図2)。また, 以下のようなランチに対する意見・感想が得られた。

- ・野菜たっぷりでたくさん種類があって見た目も良くおいしかった。
- ・食材の味を生かした料理が多く, シンプルな味付けで食材のおいしさを再確認できた。
- ・自分の食生活と比較できるお弁当だった。
- ・思ったより薄味だと思った。

8月19日提供の「食物繊維で内面からキレイに健康美人!」では, 88名の回答(回収率100%)が得られた。ランチを食べてみてどう感じたかという設問では, 「とてもおいしい」43%, 「おいしい」51%, 「あまりおい

表 2. 「生活習慣病予防・健康増進」をテーマとしたランチ内容

<p>6月17日提供 テーマ「減塩だけどクセになっ Chau! 彩り弁当」</p>	
	
<p>7月16日提供 テーマ「夏野菜を使ったビタミンたっぷり女子弁当」</p>	
	
<p>8月19日提供 テーマ「食物繊維で内面からキレイに 健康美人!」</p>	
	

しくない」3%、未記入2%と、9割以上の方がおいしいと答えた(図3)。また、以下のようなランチに対する意見・感想が得られた。
 ・どれもおいしくまた食べたい真似したいと

思う内容だった。

- ・1品1品に噛み応えがあり満足感たっぷりのお弁当だった。
- ・食物繊維について理解ができた。

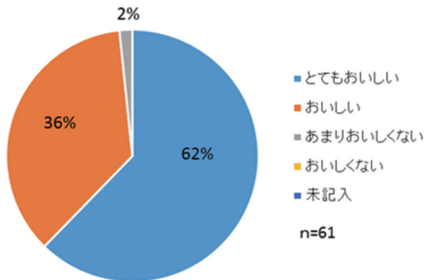


図 1. 減塩ランチの試食評価

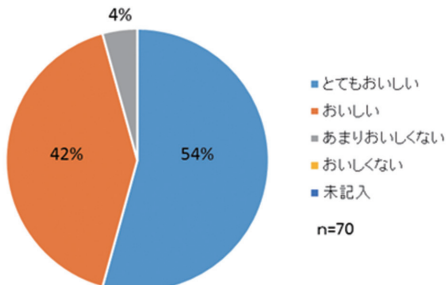


図 2. ビタミンランチの試食評価

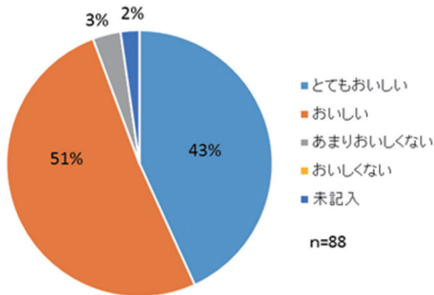


図 3. 食物繊維ランチの試食評価

・ご飯にしらたきを入れるのはテレビや本などで気になっていたが、今回初めて食べてみて家でも食べたいと思った。

Ⅲ. 「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないこと」をテーマとしたランチ

弁当のねらいとして二つ目は、「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないこと」をテーマとし、3回の弁当提供（各100食）を行った。

食物アレルギー児童の割合は増加傾向であることが報告されており³⁾、中でも小麦、卵、乳に対するアレルギーを持つ者が全体の6割

と多い。また、学校給食で好きな料理として挙げられるメニューは、1位カレーライス、2位パン、3位めん、4位デザート、5位揚げ物と報告されており⁴⁾、小麦を含むものが上位を占めている。小麦アレルギー児童はこれらの給食について皆と同じものが食べられない。学校給食現場における食物アレルギー児童に対する対応は、除去食や弁当持参が多く、除去対応は提供側の負担も増すとともに、喫食者である食物アレルギー児も周囲の皆と異なるものを食べるという精神的な苦痛が伴う。そこで、食物アレルギーの有無に関係なく皆が同じ給食を食べられる機会を増やすことを目指し、カレーのとろみづけや揚げ物の衣、補食としてのパンについて、小麦・卵・乳を使わないレシピを考案した。また、そのレシピが大量調理で提供が可能であるか、喫食者が通常的小麦、卵、乳を使った料理に比べてどう評価するかをアンケートによって調べた。

1. 献立内容（メニュー）

7月1日提供のランチテーマは「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないけどカルシウムが摂れちゃうランチ」とした。メニューは、枝豆とじゃこの混ぜご飯、鰯のカレー揚げ、厚揚げとひじきの煮物、ささげのごま和え、モロヘイヤの和風サラダ、米粉とうふもちもちパン（岐阜県産ハツシモ100%米粉使用）、オレンジであった。揚げ物の衣には通常小麦粉を使用するところ、アレルゲンを含まず、少量調理の試作評価では調理後1時間が経過してもサクサク感が続く評価されたホワイトソルガム粉（イネ科の高きびの一種）を用いた。また、米粉とうふもちもちパンは、小麦を米粉に替え、乳アレルギー児のカルシウム不足を補う目的で豆腐と豆乳を添加した。他にも大豆製品である厚揚げや海藻

のひじき、青菜であるモロヘイヤを取り入れることで乳製品以外の食材からカルシウムが摂取できるよう工夫した。

7月29日提供のランチテーマは「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わない&食物繊維が摂れちゃうランチ」とした。メニューは、生姜ご飯、牛肉じゃがコロッケ、鶏ちゃん、ほうれん草のソテー、切干大根のサラダ、南瓜小豆羊羹、キウイであった。コロッケを作る際には通常小麦粉、卵、パン粉を用いることから、小麦粉、卵の代わりに水溶き米粉を種につけた後、生おからをスチームコンベクションオーブンで水分を飛ばして乾燥させた「乾燥おから+コーンフラワー」をパン粉の代わりに付けて油で揚げた。また、食物繊維が多い切り干し大根や小豆、かぼちゃなどを副菜に加えた。

9月17日提供のランチテーマは「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わない&ビタミンCがたっぷり摂れるカレーランチ」とした。メニューは黒米入りごはんパプリカのせ（岐阜県産ハツシモ使用）、若鶏の香味焼き、米粉でとろみをつけたカレー、根菜たっぷり福神漬け風、アセロラゼリーであった。カレーは通常小麦とマーガリンなどの油脂でルウを作りスープでのばしてとろみをつけるが、今回は少量調理の試作評価で好まれた水溶き米粉でとろみをつけて提供した。

2. 献立の栄養価

提供したランチの栄養価一覧を表3に示した。

7月1日提供の「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないけどカルシウムが摂れちゃうランチ」の1食当たりのカルシウム量は260 mgである。日本人の食事摂取基準（2015年版）で定められているカルシウム量の基準値（推奨量）は1食当たり約217 mgであり²⁾、乳製品を含まずとも女子高校生に必要なカルシウムがしっかり摂れるランチとなった。

7月29日提供の「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わない&食物繊維が摂れちゃうランチ」の1食当たりの食物繊維は、6.8 gである。日本人の食事摂取基準（2015年版）で定められている基準値（目標量）の約5.7 g以上²⁾摂取できるランチであった。生おからをパン粉の代わりにつけたコロッケ1個の食物繊維量は1.2 gであり、通常のパン粉を使ったコロッケ1個の食物繊維量0.2 gよりも1 g多く摂取できるコロッケとなり、おからパン粉はアレルギーの対応だけでなく、給食の食物繊維量アップにもよいレシピとなった。

9月17日提供の「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わない&ビタミンCがたっぷり摂れるランチ」の1食当たりのビタミンC量は、123 mgである。日本人の食事摂取基

表 3. 「小麦・卵・乳を使わないこと」をテーマとしたランチの栄養価および食事摂取基準（2015年版）に対する比率（1食当たり）

提供日	テーマ	エネルギー kcal (%)	PFC 比率			食塩相当量 g (%)	ビタミンC mg (%)	カルシウム mg (%)	食物繊維 g (%)
			P	F	C				
7月1日	カルシウム	658 (96)*1	16.7	23.9	59.4	2.1 (90)	-	260 (120)	-
7月29日	食物繊維	679 (99)	12.8	21.0	66.1	2.8 (120)	-	-	6.8 (120)
9月17日	ビタミンC	635 (93)	14.6	23.8	57.8	3.0 (129)	123 (369)	-	-

*1 () は日本人の食事摂取基準（2015年版）15～17歳、女性、身体活動レベルⅠの推定エネルギー必要量、推奨量、目標量に対する比率を示す。

表 4. 「小麦・卵・乳を使わないこと」をテーマとしたランチ内容

<p>7月1日提供 テーマ「小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わないけど カルシウムが摂れちゃうランチ」</p> <p>小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わないけど カルシウムが摂れちゃうランチ</p> <p>本日の献立</p> <table border="1"> <tr> <td>抹茶とじゃこの混ぜご飯</td> <td>23mg</td> </tr> <tr> <td>餅のカレー揚げ</td> <td>43mg</td> </tr> <tr> <td>厚揚げとひじきの煮物</td> <td>80mg</td> </tr> <tr> <td>ささげのたまねぎ</td> <td>18mg</td> </tr> <tr> <td>毛豆ヘイヤの和風サラダ</td> <td>66mg</td> </tr> <tr> <td>米粉と豆腐もちもちパン</td> <td>25mg</td> </tr> </table> <p>オレンジ</p> <p>お弁当のカルシウム260mg</p> <p>1日のカルシウム推奨量(日本人の食事摂取基準) 19-24歳女性: 650mg → 1食270mg</p> <p>各種野菜類のカルシウム量</p> <p>※この日のカレーライスには、 カロシウムが豊富です。</p> <p>ポフ・パン・コム穀は…? イチ科白米の一種で、小麦 アレルギーの発症となるたんぱく 質を含まず、小麦粉に比べてグル テンウムや糖、食物繊維が少なし との特徴があります。</p> <p>牛乳アレルギーの場合 乳糖を除去した加工品とワ ルシウムが不足します。 本日の献立は、乳糖以外の カルシウム源が豊富に含まれ ています。また、豆腐や豆乳 といった大豆製品でカルシウムを 補ったお弁当を準備しました。</p> <p>岐阜女子大学 看護学部 健康栄養学科 大塚研究室</p>	抹茶とじゃこの混ぜご飯	23mg	餅のカレー揚げ	43mg	厚揚げとひじきの煮物	80mg	ささげのたまねぎ	18mg	毛豆ヘイヤの和風サラダ	66mg	米粉と豆腐もちもちパン	25mg			
抹茶とじゃこの混ぜご飯	23mg														
餅のカレー揚げ	43mg														
厚揚げとひじきの煮物	80mg														
ささげのたまねぎ	18mg														
毛豆ヘイヤの和風サラダ	66mg														
米粉と豆腐もちもちパン	25mg														
<p>7月29日提供 テーマ「小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わない & 食物繊維が摂れちゃうランチ」</p> <p>小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わない & 食物繊維が摂れちゃうランチ</p> <p>本日の献立</p> <table border="1"> <tr> <td>生麦ご飯</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>牛肉じゅうごうカレー</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草のソテー</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>切干大根のサラダ</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td>南瓜小豆半菜</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>キウイ</td> <td>0.3g</td> </tr> </table> <p>食物繊維の活用</p> <p>本日の献立は、高繊維(1食)に豊富な食物繊維を多く含んでいます。</p> <p>岐阜女子大学 看護学部 健康栄養学科 大塚研究室</p>	生麦ご飯	0.7g	牛肉じゅうごうカレー	2.2g	鶏もも肉	0.5g	ほうれん草のソテー	1.6g	切干大根のサラダ	0.8g	南瓜小豆半菜	0.7g	キウイ	0.3g	
生麦ご飯	0.7g														
牛肉じゅうごうカレー	2.2g														
鶏もも肉	0.5g														
ほうれん草のソテー	1.6g														
切干大根のサラダ	0.8g														
南瓜小豆半菜	0.7g														
キウイ	0.3g														
<p>9月17日提供 テーマ「小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わない & ビタミンCがたっぷり摂れるカレーランチ」</p> <p>小麦・卵・乳(三大アレルゲン)を使わない & ビタミンCがたっぷり摂れるカレーランチ</p> <p>本日の献立</p> <table border="1"> <tr> <td>蒸米入りごはん</td> <td>26mg</td> </tr> <tr> <td>パプリカのせ</td> <td>2mg</td> </tr> <tr> <td>鶏肉の香味焼き</td> <td>2mg</td> </tr> <tr> <td>気持でとろみをつけた カレー</td> <td>22mg</td> </tr> <tr> <td>穀類たっぷり 福神漬け風</td> <td>18mg</td> </tr> <tr> <td>アセロラゼリー</td> <td>54mg</td> </tr> </table> <p>ビタミンCの生理作用</p> <p>本日の献立</p> <p>ビタミンC 123mg</p> <p>1日のビタミンC推奨量(日本人の食事摂取基準) 19-24歳女性: 75mg → 1食123mg</p> <p>カレーは鶏肉・ニューアール、 だが、アレルギーの発症に繋がらず 食べられるレシピづくりも、</p> <p>岐阜女子大学 看護学部 健康栄養学科 大塚研究室</p>	蒸米入りごはん	26mg	パプリカのせ	2mg	鶏肉の香味焼き	2mg	気持でとろみをつけた カレー	22mg	穀類たっぷり 福神漬け風	18mg	アセロラゼリー	54mg			
蒸米入りごはん	26mg														
パプリカのせ	2mg														
鶏肉の香味焼き	2mg														
気持でとろみをつけた カレー	22mg														
穀類たっぷり 福神漬け風	18mg														
アセロラゼリー	54mg														

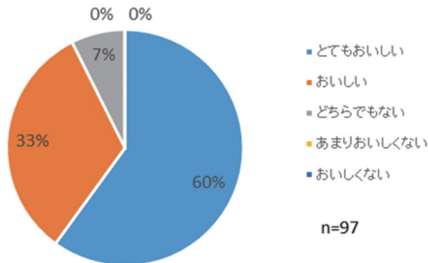


図 4. 鱈のカレー揚げの試食評価

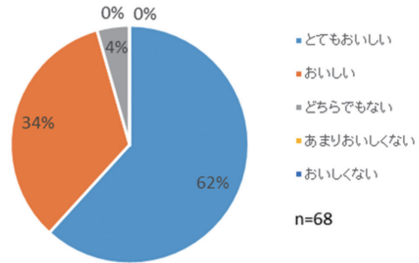


図 6. 牛肉じゃがコロッケの試食評価

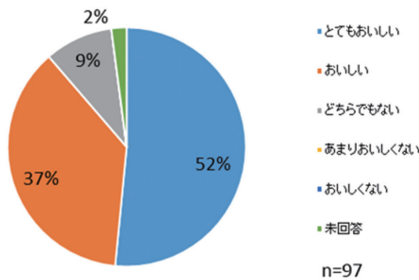


図 5. 米粉とうふもちもちパンの試食評価

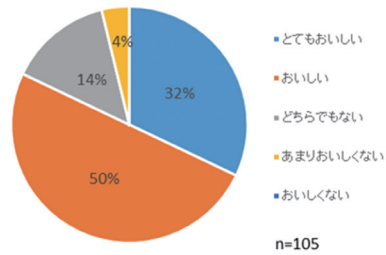


図 7. 米粉でとろみをつけたカレーの試食評価

準（2015年版）で定められているビタミンC量の基準値（推奨量）は1食当たり約33 mgであり²⁾、1食に必要なビタミンC量の約3.7倍が摂れるランチとなったといえる。

3. リーフレットと提供ランチ

当日配布したリーフレット内容と提供ランチ内容の写真を表4に示した。リーフレットは「小麦・卵・乳（三大アレルゲン）を使わないこと」や「栄養素と栄養価」、「地域産物（岐阜県産）」について伝えたいことを色分けし、弁当のねらいが明確に伝わるよう意識して作成した。

4. 試食の評価（アンケート）

ランチ提供の際に、通常の学校給食の揚げ物（衣揚げ、コロッケ）やパン、カレーと比較してどうか、給食としてまた食べたいかについてアンケートを実施した。

7月1日提供の「小麦・卵・乳（三大アレ

ルゲン）を使わないけどカルシウムが摂れちゃうランチ」では、97名の回答（回収率100%）が得られた。ホワイトソルガム粉を使った鱈のカレー揚げについては、「とてもおいしい」60%、「おいしい」33%、「どちらでもない」7%と、9割以上の方がおいしいと答え（図4）、給食としてまた食べたいと回答する人も95%であった。また、米粉とうふもちもちパンについては「とてもおいしい」52%、「おいしい」37%、「どちらでもない」9%と、約9割の人がおいしいと答え（図5）、8割の人がまた食べたいと回答した。また、以下のような意見・感想が得られた。

【鱈のカレー揚げ】

- ・カリカリ・サクサクしていておいしい。
- ・魚の臭みがカレー風味で消されていておいしい。
- ・冷めて少し硬くなっているので、もう少し硬くならないような工夫があると良い。

【米粉とうふもちもちパン】

- ・もちもちした感じが良い。
- ・ドライフルーツと米粉の組み合わせが良い。
- ・表面が硬い。

7月29日提供の「小麦・卵・乳（三大アレルギー）を使わない&食物繊維が摂れちゃうランチ」では、68名の回答（回収率100%）が得られた。乾燥おからを使った牛肉じゃがコロッケについて、「とてもおいしい」62%、「おいしい」34%、「どちらでもない」4%と、9割以上の方がおいしいと答え（図6）、96%の人が給食のおかずとしてまた食べたいと回答した。また、乾燥おからのパン粉について通常のパン粉に比べて9割の方がおいしいと回答した。また、以下のような意見・感想が得られた。

【牛肉じゃがコロッケ】

- ・油っぽくない。
- ・パン粉と変わらない。
- ・食物繊維が無理せず、簡単に摂れる。
- ・健康に良く安心できる優しい味。

9月17日提供の「小麦・卵・乳（三大アレルギー）を使わない&ビタミンCがたっぷり摂れるカレーランチ」では、105名の回答（回収率100%）が得られた。米粉でとろみをつけたカレーは、「とてもおいしい」32%、「おいしい」50%、「どちらでもない」14%、「あまりおいしくない」4%と、8割以上の方がおいしいと答えた（図7）。また、以下のようなカレーに対する意見・感想が得られた。

【米粉でとろみをつけたカレー】

- ・給食で提供されたらうれしい。小麦アレルギーの人も嬉しい味だと思います。
- ・米粉でとろみをつけたと言われなければ分

- からないくらい自然で美味しいカレーでした。
- ・普段のカレーと変わりなく食べられました。
- ・子供向けならもう少し辛みを抑えた方がいい。
- ・もう少しとろみがあった方がいい。
- ・少しもの足りない。

IV. 今後の課題

ランチテーマの決定から実際の提供までを学生自身が主体的に取り組むことで、管理栄養士に必要な知識やマネジメント力、実践力を養うことができたのではないかと考える。

今回はお弁当の提供と簡単な説明のみの活動であったため、今後はレシピ配布や質問対応など、さらに詳細な情報提供・栄養教育の実践の場とすることが必要であると考えます。また、管理栄養士に必要なコミュニケーション能力の向上のために、高校生との関わりが多くできるような活動も取り入れていきたいと考えます。

V. 参考文献

- 1) 厚生労働省：平成28年国民健康・栄養調査結果の概要
- 2) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要
- 3) 文部科学省学校給食における食物アレルギー対応に関する調査研究協力者会議：今後の学校給食における食物アレルギー対応について最終報告, p.5 (2014)
- 4) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】, p.284 (2010)

