

# ガンバレご飯の取り組みを通して —食事提供者および喫食者への影響—

笠井恵里, 村山香里, 瀬上佳世, 中村日南, 水野幸子

家政学部 健康栄養学科

(2019年10月1日受稿)

## Thoughts on the Subject of 'Ganbare Gohan' —Effects on those who provide the meals and those who eat the meals—

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

KASAI Eri, MURAYAMA Kaori, SEUE Kayo, NAKAMURA Hina, MIZUNO Sachiko

(Received October 1, 2019)

### 要 旨

健康栄養学科では、3年生の学生が勉学に励んでいる4年生の体調を食事でサポートするガンバレご飯の提供を実施している。このガンバレご飯では、提供者側の3年生は、喫食者である4年生からの声を聞くことができること、喜んで食べてもらえることで、サポートする喜びを体験することができる。また、喫食者側の4年生は、バランスのとれた食事をとることの大切さを体験して学ぶことができ、管理栄養士業務の重要性を再認識するとともに、卒後に相手のことを考えながら食事提供できることにつながられる。本報告は、この取り組みの中で得られた3年生および4年生への影響、今後の課題について取りまとめた。

### I. はじめに

ガンバレご飯の提供は、平成23年度からの取り込みである。健康栄養学科の学生は、管理栄養士国家資格の取得を目指し、勉学に励んでおり、国家試験の勉強が日常生活の大部分を占める。そして、12月頃になると、国家試験に対する不安は日に日に増し、体調を崩す学生もいる。さらに、インフルエンザや風邪が流行するため、体調管理が重要となる。しかし、4年生後期になると、自分の体調を顧みる余裕はなく、食事は疎かになりが

ちである。

そこで、健康栄養学科3年生が、体調を整え、国家試験の勉強に集中して欲しいという思いを込め、バランスのとれた食事「ガンバレご飯」を提供し、4年生をサポートしている。

ガンバレご飯の提供は、大量調理の応用編であるマネージメント演習、フードマネージメント実習の一環である。この実習では、テーマに沿ったリーフレットや献立の作成、発注、衛生管理に基づく調理、食事の提供から片付け、帳票管理、受付に至るすべてを学生自身

が行っている。そのため、提供者側の3年生は、喫食者である4年生から生の声を聞くことができ、反省を翌日に活かすことができる。また、喜んで食べてもらえること、サポートする喜びを体験する中で、翌日への励みに繋げることができる。

一方、喫食者側の4年生は、バランスのとれた食事の大切さ、級友と食事を囲む楽しさ、適温給食の美味しさを体験することで、管理栄養士業務の重要性を再認識することができる。また、卒業後に相手のことを考えた食事提供できることにつながる。

この実習を通じて、問題を自己解決できる力、状況を判断し、臨機応変な行動をとることができる力を身に付け、さらに、栄養士・管理栄養士としての総合的なマネジメント力、就職後の即戦力を身につけることを目的としている。

## II. ガンバレご飯の提供

ガンバレご飯は、1グループ連続5日間、朝食および昼食を提供している。提供期間は、年末・年始(1~2班)および2月中旬から管理栄養士国家試験まで(3~6班)の合計59日間である。朝食は、エネルギーの目標を450~480 kcal、%エネルギー比をたんぱく質13~20%、脂質20~25%、炭水化物55~65%とし、昼食より脂質を抑え、一汁二菜+デザートの基本とした(図1)。昼食は、エネルギーの目標を650~680 kcal、%エネルギー比をたんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物55~65%とし、一汁三菜+デザートの基本とした(図2)。さらに、毎食テーマを決め、テーマに沿った栄養素(ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、鉄、カルシウム、亜鉛、食物繊維、DHA等)の目標量

を決め、4年生の体調管理を目指した。

ガンバレご飯の販売価格は、朝食と昼食のセットで500円であるため、原価の予算目標を販売価格の9割に設定した。原価予算内で、栄養価も満たされ、より美味しいガンバレご飯の提供を目指し、旬の食材の利用、食材の使い方や組み合わせ方の工夫を心掛けている。



図1. 朝食(三色丼)の写真



図2. 昼食(レバー入りハンバーグ)の写真

## III. ガンバレご飯の喫食

4年生は、メニューを確認し、喫食する日および朝食、昼食を各自選択するため、食数の増減がある(図3)。卒業生数に対する喫

表 1. 2017 (平成29) 年度の各グループ 1 日の平均喫食者率

	朝食	昼食
1 班	22.4%	56.2%
2 班	26.0%	54.8%
3 班	28.6%	69.4%
4 班	24.0%	61.0%
5 班	27.8%	64.8%
6 班	29.8%	68.1%
平均	26.4%	62.3%

※ 1～5 班は 5 日間, 6 班は 4 日間の平均である。

表 2. 2018 (平成30) 年度の各グループ 1 日の平均喫食者率

	朝食	昼食
1 班	20.9%	45.5%
2 班	31.4%	49.8%
3 班	34.1%	59.7%
4 班	34.7%	66.7%
5 班	34.7%	70.6%
6 班	39.6%	72.3%
平均	32.6%	60.8%

※ 1～5 班は 5 日間, 6 班は 4 日間の平均である。

食した 4 年生の割合をグループ毎に算出した結果を表 1 および表 2 に示した。4 年生喫食者の割合は, 国家試験が近づくにつれ, 増加傾向にあり, 2018 年度には, 10 日前にあたる 5, 6 班になると 7 割が昼食を喫食していた (表 1, 2)。

さらに, 毎日朝食および昼食を喫食した 4 年生の割合は, 年末・年始には, 11.4%であったのに対し, 管理栄養士国家試験 6 日前には, 31.1%に増加した (図 4)。

#### IV. 提供者側 (3 年生) の変化

提供者側の 3 年生は, 毎日個人の目標を決め, 目標に対して反省し, その反省を翌日に活かすことを心掛けている。1 日目の目標の多くは, 実習に慣れること, 衛生管理に関す



図 3. 前売り販売の様子

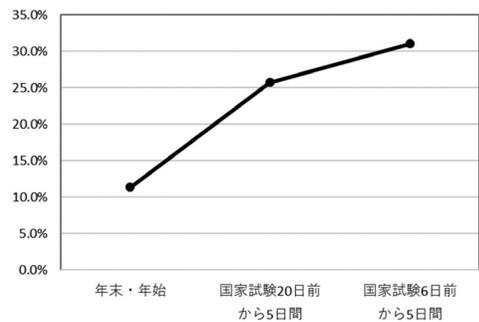


図 4. 毎食朝食および昼食セットで喫食した者の割合

ることであった。次第に, 挨拶をする, 見た目よく盛り付ける, 美味しいと思って貰える料理を提供するなど, 4 年生が気持ちよく喫食できるような配慮を目標とする者, 声掛けやコミュニケーションといったグループ全体に繋がることを目標とする者が増加していっ



図 5. 反省会の様子

た。

さらに、グループ全体で反省会を実施し、お互いの気づいた点を報告し合うことで、徐々に声掛けやコミュニケーションの重要性を再認識し、心掛けるようになっていった(図5)。

### V. 喫食者側（4年生）の評価

喫食者には、その日のもっとも美味しかった料理1品を選んで貰った。各日のもっとも美味しいと評価された料理の合計に対する割合を算出し、ベスト5を表3に示した。美味しいと好評価であった料理は、朝食ではきんぴらごぼうやフレンチトーストであった。昼食ではハンバーグや豚肉のみぞれ煮風といった主菜が好評価であった。

表3. 美味しいと評価された料理ベスト5

	献立名	割合※
朝食	きんぴらごぼう	88.9%
	フレンチトースト	76.2%
	三色丼	72.5%
	豆腐の肉味噌かけ	69.4%
	スパニッシュ風オムレツ	68.8%
昼食	レバー入りハンバーグ	81.3%
	豚肉のみぞれ煮風	79.5%
	鯖の南蛮漬け	67.6%
	ハンバーグ	65.9%
	チキンカツ	65.4%

※全シール数に対する各献立のシールの数

また、喫食者に対して、ガンバレご飯および体調変化に関するアンケートを実施した。その結果、朝食の品数は、「ちょうど良い」と回答していた。また食べたいと思う料理は、朝食では、茶わん蒸しやキッシュといった独り暮らしの学生が作らないような料理や手の込んだ料理が多かった(表4)。さらに、「和

食がいい」といった意見もあった。勉強に対するストレスと戦っている4年生にとって、毎日、喫食しても体に負担のかからないような料理やほっとする家庭料理が安心するのではないかと推察される。

表4. また食べたいと思う料理

朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ベーグル</li> <li>・ フレンチトースト</li> <li>・ 茶碗蒸し</li> <li>・ キッシュ</li> <li>・ ホットサンド</li> <li>・ お粥</li> <li>・ プリン</li> <li>・ だし巻き卵</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ レバー入りハンバーグ</li> <li>・ 豚肉の生姜焼き</li> <li>・ 鯖の味噌煮</li> <li>・ 魚もしくは肉の香草焼き</li> <li>・ ひじきの煮物</li> <li>・ きんぴらごぼう</li> <li>・ ふろふき大根</li> <li>・ 具沢山の汁物</li> </ul>

### VI. 喫食者側（4年生）の変化

体調に関する変化は、特に、「便通が改善した」といった意見が多く、さらに、朝食を喫食した4年生からは、「朝の目覚めが良くなった」、「お昼まで勉強に集中できた」といった意見が得られた(表5)。また、ガンバレご飯全体に対する意見では、美味しかった、体調を整えることができた、ありがとう、といった感謝の言葉の他に、3年生のがんばりを見て自分もがんばろうと思った、との意見もあり、4年生への精神面へのサポートへも繋がっていたのではないかと推察される(表6)。喫食者側の4年生は、ガンバレご飯の喫食を通して、バランスのとれた食事の大切さ、

表5. 体調変化に関する結果

- ・便通が改善した。
- ・目覚めがよくなった。
- ・朝の集中力が高くなった。
- ・お腹の調子がよくなった。
- ・元気になった気がする。
- ・生活のリズムが整った。
- ・体調を崩すことなく過ごせた。

表6. ガンバレご飯全体に対する意見

- ・とても美味しいご飯が毎日食べられて楽しい気持ちになった。
- ・温かいご飯を食べることができ嬉しかったです。
- ・バラエティ豊かでほぼ毎日買っていましたが、飽きませんでした。
- ・ご飯を食べることが最近の楽しみだったので、おいしく楽しく食べることができました。
- ・バランスの良い料理を毎日食べることができ、体調を崩すことなく生活できたのでよかったです。
- ・毎日いろいろな食材を食べることができ、普段の食事より質の良い食事を食べられました。ありがとうございました。
- ・毎日美味しくくて満足でした。おかげで勉強に集中することができました。ごちそうさまでした。4年生になりガンバレご飯のありがたさを強く感じました。お疲れ様です。
- ・ガンバレご飯のためにがんばれました。
- ・バランスの良い食事が摂れ、インフルエンザにもかかることなく助かりました。
- ・がんばって作ってくれているのを見て、自分もがんばろうと思いました。毎日、おいしいご飯をありがとうございます！
- ・ご飯があるという理由で休まず勉強会に出席できました。初めは、食費がかかるためめいもありましたが、自炊するよりバランスの良い食事が食べられ、時間も無駄にならず良かったです。
- ・3年生のみなさん、ありがとうございました。
- ・3年生で提供している時は、大丈夫か不安でしたが、4年生で喫食すると後輩ががんばって作った料理、苦勞もあつただらうと思うと、とてもおいしく感じました。
- ・いつもがんばってくれてありがとうございます。待ち時間はきつかったけれど、毎回丁寧に配膳してくれてよかったです。
- ・献立のかぶりがあつた。
- ・朝食に似たような豆腐料理、厚揚げの煮物が多いと感じた。
- ・提供開始時間に間に合っていない日が多いと思った。
- ・汁物の味付けが極端に薄い日があつた。
- ・リーフレットに誤字脱字があつた。



図6. 料理提供の様子

級友と食事を囲む楽しさ、適温給食の美味しさを体験して学ぶことができたと思われる(図6)。

## VII. 今後の課題

ガンバレご飯を喫食することで、便通改善や体調維持がみられたことから、今後もこのような実習を継続し、バランスのとれた食事の大切さを体験して学ぶことは重要である。

一方、ガンバレご飯の提供開始時間は、朝食が8時30分、昼食が12時としている。しかし、提供開始時間の遅延が多くみられた。美味しくバランスのよい食事を安全に提供することは重要であるが、適時適温給食も必須である。献立立案において作業工程を綿密に確認し、遅延が生じそうな場合は、献立の見直しも検討する必要がある。さらに、ガンバレご飯の提供は、大量調理の応用編である実習の一環であるが、本学の大量調理実習室の使用に不安を持つ学生も多いことも原因として考えられる。そのため、事前に実習室の確認、実習室や機器の使い方の説明を再度行うなど今後検討が必要である。また、献立の重なり、汁物の味付けやリーフレットの誤字脱字に対する意見もあり、演習時に事例をあげながら説明し、グループ内での確認だけでは

なく、グループ間での確認をさせる工夫も必要であり、今後の課題である。

#### 参考文献

1) 笠井恵里, 村山香里, 前畑里恵, 後藤理絵, 山内直美, 水野幸子. フードマネージメント

の取り組みを通して, 岐阜女子大学紀要, 43, 2014, 21-27

2) 笠井恵里, 水田千尋, 平林綾乃, 村山香里, 水野幸子. フードマネージメントの取り組みを通して～大量調理における食材の下処理および調理法～, 岐阜女子大学紀要, 47, 2017, 89-95