

ガンバレご飯の取り組み ～成果と課題～

笠井恵里, 瀬上佳世, 村山香里

家政学部健康栄養学科

(2024年10月1日)

The Subject of 'Ganbare Gohan' ～ Achievements and Challenges ～

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

KASAI Eri, SEUE Kayo, MURAYAMA Kaori

(Received October 1 , 2024)

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おり、今年度で12年目を迎える。ガンバレご飯の提供を通して、3年生は対象者に合わせた栄養給与目標量の算出、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、帳票管理等の栄養士・管理栄養士業務の一連を学修し、総合的なマネジメント力、実践力を身に付けることを目的としている。同時に、喫食者となる4年生は、バランスのとれた食事を摂る中で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た献立作成につながられる。本報告は、これまでの取り組み、その中で得られた成果と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、今年度で12年目を迎える。ガンバレご飯は、管理栄養士国家試験に向けて勉学に励んでいる4年生の体調をサポートするための食事である。管理栄養士国家試験に向けて取り組んでいる4年生に適切な推定エネルギー必要量を算出し、必要な栄養素は何かを考え、それに沿った献立の立案から食事の提供、片付け、帳票管理まで

のすべてを健康栄養学科の3年生が実施する¹⁾。喫食者となる4年生は、バランスのとれた食事を摂る中で管理栄養士業務の重要性を再認識する²⁾。

ガンバレご飯の提供は、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。マネージメント演習では、推定エネルギー必要量、エネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）の決定、リーフレットの作成や献立立案、各種帳票類の作成等、実習の準備を

行っている。献立立案においては、栄養目標量だけではなく、経済性、調理能力、食品衛生の面からみて安全安心に提供できるかも考慮している^{3,4,5)}。提供前には、4年生や先生方に前売り販売の案内や販売も学生自らが行っている(写真1)。4年生は、メニューを確認し、購入日を決定する。食べたいメニューの日のガンバレご飯を購入する者、メニューに関係なく提供日すべてを購入する者様々である。前売り販売後には、発注書作成を含む帳票の準備を行う。

ガンバレご飯の提供は、学生が自主的に行動できるよう改善を繰り返してきた。本報告は、これまでの取り組み、その中で得られた成果と今後の課題について考察するものである。



写真 1. 前売り販売の様子

Ⅱ. ガンバレご飯の提供

ガンバレご飯の提供は、1グループ連続5日間を基本とし、15～18名で行う。全員が必ずリーダーもしくは、副リーダーを担当し、3～4名で実習期間内の1日を担当するように担当日を決めている。担当者(リーダー、副リーダー)は、立案した献立を時間内に安全安心に提供するために作業工程表、作業導線表の作成、原価計算を行い必要に応じて献立

の見直しも行う。さらに、食器や器具の準備、食材の検収・納品、在庫管理(写真2)から当日の衛生管理に基づく調理(写真3, 4)、食事の提供から片付けまでが時間通りに進むようにメンバーに作業を促す。実習後には、実施献立の栄養価計算、食材日計表の作成(原価計算)、人気メニューの確認等帳票の管理を行う(写真5)。

ガンバレご飯の提供では、調理技術だけではなく、時間通りに作業が進められるよう周囲に伝える側、受け止める側の両者を経験しながら、グループ内で意思疎通を図ることが大切である。



写真 2. 各種調味料類の在庫管理の様子



写真 3. 作業開始前の水質検査の様子



写真 4. 加熱後食材の中心温度計測の様子

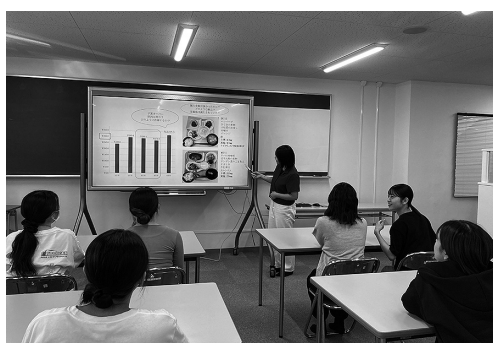


写真 5. 実習後の事後評価の様子

II. マニュアルの作成

ガンバレご飯の提供を開始した当初は、予算内で提供できた日も見られたが、原価予算をオーバーする事態が生じており、食材の組み合わせ方、旬の食材の利用、食材の下処理方法、作業効率を考えた食材の切り方等の指導の必要性があった。さらに、提供時間の遅延や片付けの遅れから実習時間の延長につながっていた。そのため、「岐阜女子大学の給食管理・経営マニュアル」を作成し、2014年4月に発行、マニュアルを使用しての指導を始めた¹⁾。マニュアルには、献立立案、各種帳票類、食材の下処理の仕方、機器の使い方、実習室の片付け方等を掲載した。

III. 給食管理実習室の使い方

本学では、1年生で大量調理の基本である給食管理実習を学修する。そのため、本学の給食管理実習室の使用は、1年生と3年生となる。一方、岐阜女子大学の給食管理・経営マニュアルには、本学の給食管理実習室内の様子、器具の保管場所が分かる資料が不足しており、学生から実習室に関する質問が多く、実習室の使い方、器具の保管場所等の説明に時間を要していた。そこで、実習室内の様子や器具保管の場所が分かる写真と説明を記載した資料を別途準備し、各自が復習できるようにした。

IV. 大量調理機器の使い方の動画作成

ガンバレご飯の提供では、スチームコンベクションオープン、プラストチャー、ブレージングパン、回転釜、ガス炊飯器といった大量調理機器の使用が必須である。そのため、岐阜女子大学の給食管理・経営マニュアルには、実習室設置の大量調理機器の使い方掲載している。しかしながら、学生単独で操作することが困難で、調理中も大量調理機器の操作に関する質問が多いのが現状であった。そこで、大量調理機器の使い方の動画を作成し、紙媒体の岐阜女子大学の給食管理・経営マニュアルと動画を併用し、事前学修できるようにした。

V. 実習献立のデジタル化

献立立案は、現場の栄養士・管理栄養士の業務として重要であるが、苦手とする学生、苦手ではないが難しいと感じる学生、調べた献立が100食調理可能か、本学の実習室で調理可能かどうか分からない等の理由から献立

立案に苦戦する学生が多くみられた。そのため、これまでの実習献立を学内グループウェアサイボウズ「カスタムアプリ」に登録した⁶⁾。登録されている実習献立には、作り方や使用機器が記載されていることから調理工程がイメージでき、作業工程表の作成に役に立った。といった意見も得られた⁶⁾。一方、登録献立数が少ない。といった意見も得られ、随時登録献立数を増やしている。

VI. 調理作業の動画作成

料理の調理工程のイメージや1つの作業にかかる時間の予測がつかず作業工程表や作業導線表の作成に苦戦する学生、スチームコンベクションオープンの天板1枚に何枚の肉が並ぶか予測できず困惑する学生、実習中に何をしたら良いか分からず受け身になってしまう学生がいる。そこで、調理工程がイメージできるような動画を作成した。作成した動画は、豚肉の下処理、スチームコンベクションオーブンを使用して豚肉のカレー焼きが完成する様子から盛り付けまで、ほうれん草の下処理から切り込み、回転釜でほうれん草を茹で冷却する様子、冷却したほうれん草をボウルで和え、盛り付けまでの一連の流れである。動画を観ながら説明し、作業手順、各料理の作り方、使用器具、器具の使い分けを確認した。

VII. 器具準備のための工夫

各担当者は、献立から使用する調理器具を考え、前日に破損はないか、汚れていないか、使用できるか、必要個数あるか等の確認、準備を行っている。しかし、調理中にどのような器具を使用するか事前に把握できておらず、器具の準備不足から器具が不足する事態

が生じることが多くあった。そこで、演習内でどのような器具を使用し、どのように準備するかグループ毎に話し合い、確認する演習を取り入れた(写真6)。



写真 6. 使用器具に関する演習の様子

VIII. おわりに (成果と今後の課題)

岐阜女子大学の給食管理・経営マニュアルを作成したことで、学生はマニュアルを参考にしながら、献立の立案、作業工程表や作業導線表等の各種帳票類の準備を進めることができるようになった。しかし、実習で使用する全ての食材(特に乾物)の扱い方は記載されていない。また、実習を継続する中で、食材の扱い方や下処理方法、加熱調理方法の見直し、改善点があげられることがあるため、追加資料を作成し、説明する必要がある。

大量調理機器の使い方の動画を作成したことにより、学生からは、「自分が使う予定の機械の使い方の動画は事前に視聴した。前日にも視聴した。」「観ることで緊張が少し和らいだ。」「イメージがついた。」といった声が聞かれた。調理中も自身で使おうとする姿、メンバーに確認しながら自分たちで何とかする姿が見られるようになった。

実習室内の様子や器具保管の場所が分かる

写真と説明を記載した資料を別途準備し、各自が復習できるようにした。しかし、学生からはイメージが付き難い。といった声があった。そのため、学生に質問事項、質問をもとにした補講への参加の有無をアンケート調査した。学生からの意見は、表1の通りであった。

表 1. 学生から得られた質問事項

- ・ スチームコンベクションオーブンの設定温度・湿度、使用する天板の決め方
- ・ 検食（保存食）の採取する場所
- ・ 食材の検収（納品）の仕方
- ・ 作業区域毎の注意点
- ・ 各種ボウルやバット類の使い分け、洗浄方法
- ・ 乾物の扱い方
- ・ 殺菌庫（器具消毒保管庫）に入れる器具、入れない器具等、前日準備について

学生からの質問事項をもとに、入口から手洗い場、下処理室、厨房内といった動きの分かる動画も作成し、下処理室や厨房内のレイアウトと共に説明した。さらに、検収（納品）に関する質問が多く、実習中の検収（納品）にも時間を要するため、今年度は、検収の様子も動画を作成し、動画をみながら説明した。補講は、放課後であったが7割の学生が参加した。

調理工程がイメージできる動画や検収（納品）の動画も作成したが、いずれも説明が必要であるため、今後、自己学修できるように編集する必要がある。

授業内に、使用器具の準備のための演習を取り入れたことにより、学生は、事前に使用する器具リストを作成し、前日に準備する姿が見られ（写真7）、今後も演習に取り入れたい。



写真 7. 事前準備（器具）の様子

スチームコンベクションオーブンの加熱条件に関する質問は多くあがっており、今後、スチームコンベクションオーブンの仕組み、特徴およびこれまでの実習献立の具体的な加熱条件を掲載したテキストの作成が必要であると考え、検討したい。

5日間の実習を終えて学生からの声は、「先輩方の美味しそうに食べている姿をみてとても嬉しく、明日も頑張ろうと思えた」「これまであまり話したことの無い友達と仲良くなれ、楽しかった」「実習前からもっとメンバーと関わっておけば良かった」「メンバーに工程を伝えるのが難しかった」等があげられている。バランスのとれた食事の重要性を再認識すると同時に、周囲との関わりの大切さも改めて実感している。伝える側の伝え方、受け止める側の捉え方によっては、多少の行き違いが生じることがある。そうしたずれを最小限に抑えるためにもグループ内で事実や情報をしっかり交換し、確認しあい関係を深めることが実習前から重要であり、実習前からの周囲との関わりの大切さを伝えていきたい。

実習後の学生の自己評価の結果、リーダーもしくは副リーダーとしての自身の取り組みの評価は、80点と回答した者が最も多く41.8%、次いで60点と回答した者が多かった（図1）。実習準備から実習後までの自身の

取り組みの評価は、80点と回答した者が半数以上であり、次いで60点と回答した者が多く、100点と回答した者は6.0%と少なかった(図2)。評価が50点以下の学生は理由として、「実習中は協力してできたが、実習後の課題を任せてしまった。」「実習中の声掛けがほとんどできなかった。」「積極的な行動がとれなかった。」等をあげている。

担当日を定めることで、メンバーとしてグループに協力しようとする姿、自分のやるべきことはやる姿が見られており、今後も継続していきたい。

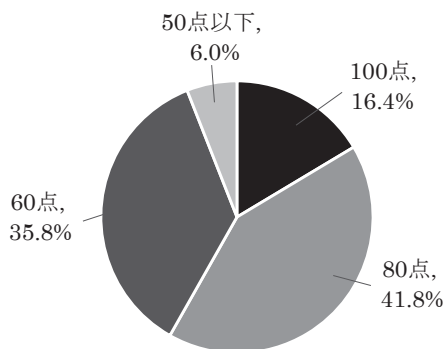


図1. リーダーもしくは副リーダーとしての自身の取り組みの評価

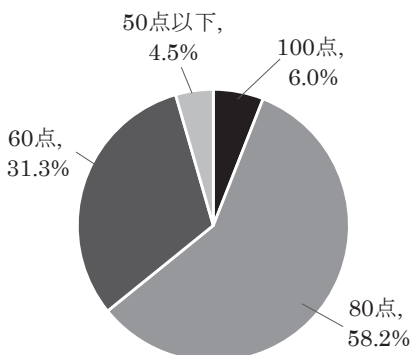


図2. 実習準備から実習後までの自身の取り組みの評価

一方、リーダーもしくは副リーダーとして、時間通りに作業が進められるよう周囲に促すこと、実習前から実習後までグループをまとめることを苦手とする、あるいは避けてしまう学生もいる。栄養士・管理栄養士として多職種との連携は重要であり、1つのグループで実習前から実習中、実習後まで意思疎通を図りながら、グループで協力して取り組み、まとめる力が身に付くよう支援していきたい。

〈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「フードマネジメントの取り組みを通して」岐阜女子大学紀要第43号(2014年) pp 21~27
- 2) 笠井恵里, 村山香里, 瀬上佳世, 中村日南, 水野幸子「ガンバレご飯の取り組みを通して一食事提供者および喫食者への影響」岐阜女子大学紀要第49号(2020年) pp 75~80
- 3) 松月弘恵, 韓順子, 亀山良子 編著 給食マネジメント実習第2版 医歯薬出版株式会社(2018年2月25日) pp 27~29
- 4) 吉田恵子, 綾部園子 編著 栄養管理と生命科学シリーズ新版調理学 理工図書株式会社(2020年2月27日) pp 48~49
- 5) 笠井恵里, 水田千尋, 平林綾乃, 村山香里, 水野幸子「ガンバレご飯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～」岐阜女子大学紀要第47号(2017年) pp 89~95
- 6) 笠井恵里, 瀬上佳世, 村山香里, 水野幸子「ガンバレご飯の取り組みを通して～実習献立のデジタル化～」岐阜女子大学紀要第52号(2023年) pp 47~52