

ガンバレご飯の取り組み ～実習献立のデジタル化～

笠井恵里, 瀬上佳世, 村山香里, 水野幸子

家政学部健康栄養学科

(2022年10月1日)

The Subject of 'Ganbare Gohan' ～Digitization of the practice menu～

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, MIZUNO Sachiko

(Received October 1, 2022)

要 旨

健康栄養学科では、平成23年度より、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。ガンバレご飯の提供は、大量調理の応用編であり、テーマに沿った献立の作成、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。しかしながら、献立作成に対する苦手意識、大量調理に繋げた献立作成ができず苦勞する学生も少なくない。そこで、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、参考にできるようにした。本報告は、この試みで得られた3年生の意見、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年度からの取り組みである。健康栄養学科3年生が、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に、バランスのとれた食事「ガンバレご飯」を提供している¹⁾。

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

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。

ガンバレご飯の提供は、1グループ連続5日間、朝食および昼食、期間は、年末・年始および2月上旬から管理栄養士国家試験までである。そのため、1グループ5日間の期間献立の作成が必須となる。献立は、朝食が一汁二菜+デザート、昼食が一汁三菜+デザートを基本とし、5日間料理が重ならないよう

立案している。さらに、毎食テーマを決め、テーマに沿った栄養素の目標量を決め、4年生の体調管理を目指している。実際に、ガンバレご飯を喫食した4年生からは、「便通が改善した」、さらに、朝食を喫食した4年生からは「お昼まで勉強に集中できた」といった意見が得られている²⁾。

献立作成、食材や在庫管理、食材日計表の作成、栄養教育の媒体作成等を通して、現場の栄養士、管理栄養士の仕事を体験し、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(図1, 2, 3)。さらに、ガンバレご飯の喫食者は、国家試験受験を控えた4年生となる。ガンバレご飯を喫食することで、バランスのとれた食事の大切さ、食空間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、卒業後も相手のことを考えながら食事提供できることにつなげられる。



図1. 豚肉の下処理の様子



図2. 朝礼の様子



図3. 受付の様子

II. ガンバレご飯

1. 献立立案

献立立案は、栄養目標量を満たし、量、質ともに満足感を与えるものであること、バランスのとれた栄養配分であること、経済性を考慮したものであること、味付けにメリハリがあること、変化に富んでいること、1週間の中に同一献立がないようにすること、季節感があること、調理能力に合っていて提供時間に間に合うように調理ができること、食品衛生の面からみて安全安心に食べられること等を考慮する必要がある^{3,4)}。

2. 栄養価

ガンバレご飯の朝食は、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ている。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%としている。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B₁, ビタミンB₂, ビタミンB₁₂, 鉄, カルシウム, 亜鉛, 食物繊維, DHA等)の目標量を決めている。

3. 販売価格および原価目標

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

割に設定している。そのため、食材選択も重要となる⁵⁾。

Ⅲ. 献立立案の実際

ガンバレご飯の提供期間は、年末・年始および2月上旬から管理栄養士国家試験までである。管理栄養士国家試験に向けて勉学に励んでいる4年生にとっては、食事が楽しみの1つとなっており、ガンバレご飯提供期間を通して変化に富んだ期待感のある食事の提供を心掛けている。そのため、1日に同一食材を使用しないようにし、グループ内の5日間の献立が重ならないようにするとともに、前のグループの5日目と次のグループの1日目、2日目の献立が重ならないように考慮しており、献立立案が重要である。実際には、1日目から5日目までの献立の食材および味付けを書き出し、食材や味付けの重なりはないか、入手可能な食材であるか等を確認し、改善を繰り返している(図4)。授業終了時には、期間献立作成用紙に献立案を記入し、5日間の献立の再確認をするとともに、グループ間でのやりとりに利用している(図5)。その後、栄養価計算、原価計算、調理工程を確認し、提供期間全体を通して4年生の体調をサポートするとともに満足していただけるよう心掛けている(図5)。

しかし、献立立案を苦手とする学生、苦手ではないが難しいと感じる学生、考案した献立の調理工程のイメージがつかない、調べた献立が4人分と少量であるため、100食調理可能かどうか、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みられる。そこで、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、参考にできるようにすることで、少しでも献立立案がスムーズ

に行えるようにした。



図4. グループ内での期間献立作成の様子

Ⅳ. 実習献立の登録

実習献立の登録は、メニュー名、写真、キーワード、原価、標準調理時間、材料、調理方法を登録した(図6)。また、献立を調べる手がかりとしての索引語(キーワード)は、献立立案のポイントおよび献立パターンを参考に以下の3点は必ず明記した。

- ① 主菜、温菜、冷菜、デザート、味噌汁、すまし汁、中華スープ、コンソメスープ等
 - ② 肉類、魚類、葉菜類、根菜類、イモ類等の種類
 - ③ 調理方法(焼き、蒸し、煮物、和え物等)
- その他、特徴的な材料や味がある場合は、キーワードに、提供日およびポイントを備考に明記した(図6)。

原価は、実習後に作成した日計表に基づいて登録した。標準調理時間は、大量調理機器「スチームコンベクションオープン」での加熱時間を登録し、その他の加熱の場合は、登録無しとした。材料および調理方法は、実習後に作成したレシピに基づいて登録した。ただし、材料の内、調味料の分量は、登録しないこととした。

わかめの味噌汁に梨

2022年度実習 期間献立表 【実習前】 4 組

朝食				昼食				夕食			
主名	主名	副名	付名	主名	主名	副名	付名	主名	主名	副名	付名
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
1日(月)	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物
2日(火)	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物
3日(水)	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物
4日(木)	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物
5日(金)	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	白飯 味噌汁 漬物	味噌汁 漬物	味噌汁 漬物

トマトスープ お蕎麦 大根
 わかめ 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根

図 5. 期間献立作成用紙での改善


メニュー名	りんごのコンポート
写真	りんごのコンポート20190110.jpg 45 KB 
キーワード	デザート、果物、煮る
登録日	2020/3/28
原価	¥35
標準調理時間	
材料	りんご 1/4個 砂糖 シナモンパウダー
調理方法	①りんごは皮を剥き、12等分に切り、水に漬けておく。 ②①を鍋に丁寧に並べる。 ③砂糖をふりかけ落し蓋をして加熱する。 ④やわらかくなったら、皿に盛り付ける。 ⑤お好みでシナモンを振ることができるよう準備する。
備考	2019年1月10日 ・りんごを鍋に並べる際は、隙間なくきれいに並べる。 ・加熱中は焦げないように注意する。
登録者学籍番号	2016
登録者氏名	笠井恵里

図 6. 登録レシピ (デザート)

登録した献立の閲覧方法は、授業内で説明した。説明内容は、実習献立が学内グループウェアサイボウズのどこに登録されているか、献立を調べる手がかりとしての索引語(キーワード)について、これまでのガンバレご飯で提供した献立であること、原価は実習日の価格であることである。説明後、実際にキーワード検索を実施し、確認した(図7)。

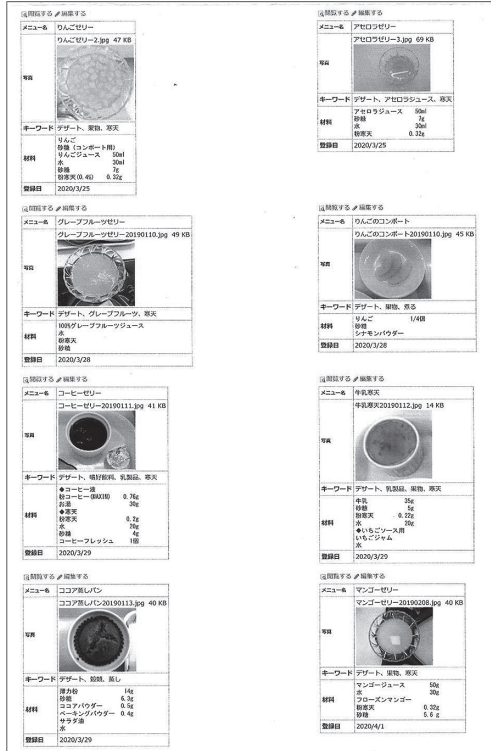


図 7. 索引語「デザート」で検索した結果

V. 成果

実習終了後、学生に対し実習献立・カスタムアプリの閲覧状況に関するアンケート調査を実施した。その結果、実習献立・カスタムアプリを閲覧したことがある学生は81.7%、閲覧したことがない学生が18.3%であった。閲覧したことがある学生が実習の献立立案に利用したかどうかの結果は、閲覧し、どのような献立なら作成可能かどうか把握したが30.6%、実習献立・カスタムアプリの献立を参考にし、実際の実習献立に利用（参考に）したが53.1%であり半数以上が実習の献立立案に当たり参考にしてきた(表1)。実習献立・カスタムアプリに対する要望は、今のままで活用しやすいという意見も得られたが、スチームコンベクションオープン（大量調理機器）の加熱温度、食材の分量や登録数の増加

表 1. 実習献立・カスタムアプリを利用したかどうかに対する結果

閲覧したが、実際の献立作成には利用できるレシピがなかった。	2.00%
1回閲覧したことはあるが、その後は利用していない。	14.30%
閲覧し、どのような献立なら作成可能かどうか把握した。	30.60%
カスタムアプリの献立を参考にし、実際の実習献立に利用（参考に）した。	53.10%

表 2. 実習献立・カスタムアプリに対する要望

- ・特に要望はありません。とても使いやすく参考になりました。
- ・今のままで十分見やすいと思います。
- ・とても活用しやすかったので、要望等は特にありません。
- ・要望はありません。沢山活用しました。先輩方のレシピを閲覧できるようにして下さい、ありがとうございます。
- ・スチームコンベクションの設定温度などがあると参考にしやすいと思いました。
- ・もっと種類が増えてほしいです。
- ・もう少しデザートを増やして欲しいです。
- ・先生に教えていただくまでレシピにたどりつかなかったので、見方がわからない人もいるのではないかと思います。
- ・調味料の分量を数字にした方がやりやすかった。
- ・レシピに食材や調味料に何グラム使ったのかが書いていないものもあるので良いと思います。
- ・具体的な作り方も書いてあると参考にしやすいです。
- ・大量調理室での調理方法や味付け、食材のかぶりがないよう献立を考える際にとても役に立ちました。
- ・可能でしたら、強化した栄養素の情報も知りたいです。
- ・下処理の具体的な方法が書いてあると参考にしやすいと思いました。

の要望もあった(表2)。

VI. 今後の課題

献立立案を苦手とする学生にとって実際に提供した実習献立を参考にすることでより献立立案がスムーズになると思われる。しかし、学生からの要望にある通り登録献立を増やす必要があると思われるため、現在登録数を増やしている(表3)。喫食者の評価として、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、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好まれるのではないかと推察されており²⁾、温菜を中心にそのような献立の登録を増やしていくことが今後の課題である。

また、調味料の分量を記載して欲しい。具体的な作り方、下処理の方法、栄養価に関する情報を記載して欲しい等の要望も得られた。調味料の分量や下処理方法、具体的な作り方をより詳細に登録することで、料理や作業工程を把握することができる。一方、献立立案においては、栄養バランス、味、経済性のみならず、調理人数、調理能力、提供時間、衛生面といった作業管理も重要であり、総合的なマネジメント力が身に付くようにするた

めには、どこまで記載するか、活用方法含め、今後の課題である。

また、献立の登録は、学生が実習後の課題として取り組んでいる「レシピ」を基にしているため、実習後の課題でより具体的な下処理方法の記載が可能になるよう実習中の記録を指導する必要がある、今後の課題である。

謝辞

実習献立の登録にあたりご指導いただきました本学文化創造学部デジタルアーカイブ専攻 准教授櫛 彩見先生に感謝申し上げます。

〈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「フードマネージメントの取り組みを通して—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「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~」岐阜女子大学紀要第47号(2017年) pp 89~95

表 3. 登録献立数

	登録献立数	
	2021年度	2022年度
主 菜	25	40
温 菜	20	29
冷 菜	21	39
汁 物	24	26
デザート	19	27
合 計	109	161