

# 1日1杯の具だくさんの味噌汁を飲もう！

比治山大学健康栄養学部管理栄養学科  
前大道ゼミの食育プロジェクト



## 1 活動目的

私たち広島市食育プロジェクトのメンバーは、和食、特にみそ汁に焦点を当て、毎日汁椀一杯のみそ汁を飲んでもらうことを活動の目的とし、若者に普及啓発を図った。併せて、シニア世代に向けた講座、将来、若者となる幼稚園児とその保護者を対象としみそ汁のメニューの紹介やレシピ配布、試食などを行い、食事づくりの実践を促した。

◎具だくさん味噌汁とは・・・

- ① 具がたくさん入っているので1品だけで主菜と副菜になる！
- ② 冷蔵庫にある食材や残り物で手軽に作ることができる！

◎大学祭で使った具材 → 玉ねぎ、小松菜、キャベツ、かぼちゃ、ウインナー、チーズ、にぼし

## 2 活動内容

### 1. 新庄みそ株式会社を見学：平成29年8月7日

新庄みそ株式会社を見学し、味噌ができるまでの工程や発酵の方法、みその使い道について学び、社員の皆様のみそにかける思いも知ることができた。実際に味噌作りを体験し、実際に作ったものと作ってから1か月、3か月経ったものを食べて比較した。みそはとても奥が深いと感じ、みそについて考えるととてもいい機会になった。



### 2. へさかカレッジの開催：平成29年8月25日

戸坂公民館で行われた「食」が支える健康長寿の秘訣を探る」の講座で具だくさん味噌汁とおにぎりを提供した。味噌汁には普段入れないようなウインナーやチーズや、トマト、ズッキーニなど季節の野菜を入れた。提供後は、参加者の方から質問や「美味しかった」、「家でも具だくさん味噌汁をつくりたい」と様々な感想があり、地域の方に手軽にたくさんの食品を味噌汁で摂れることが伝わり、やりがいを実感した。



### 3. 三島食品への企業見学：平成29年9月19日

食育活動を行うために食品会社について学び、また管理栄養士の方にお話を伺った。最初にドライ商品を生産している工場を見学した。工場では食品製造をするときに衛生・安全面での危害防止をするシステムをとっていることが分かった。ゆかりを製造しているところには大量の材料があり驚いた。品質が高い商品を届けるために人の目でチェックされており管理の徹底がされていると気づいた。



#### 4. 第51回比治山祭：平成29年10月21日

比治山祭において、みそに関するポスター展示と、みそ汁300杯を参加者に無料提供した。みそ汁は、比治山祭の前日に、みそを丸めて作る“みそ玉”を冷凍させて用意した。

当日に野菜とウインナーなどに火を通しておき、その野菜、ウインナー“みそ玉”、チーズ、いりこをそのままカップに入れ、参加者の目の前で熱々のお湯を注いで手渡した。当日は雨も降っており寒かったことから温まる味噌汁は大変好評であった。具材の組み合わせも斬新なものでお客さんに大変喜んでいただけた。



#### 5. へさかキッズクッキング：平成29年12月2日(土)

広島市戸坂公民館で小学4～6年生を対象にクッキング講座を開催した。命を食べることに感謝の気持ちをもってもらいたく、最初に「いのちをいただく」という紙芝居をした。家でも作れるように4品のメニューを考え、子どもたちに分かりやすい言葉で説明し、危険がないように心がけた。みんなが笑顔になっていてクッキングの持つ力を実感した。一緒になってクッキングしたことで、小学生がどのように思っているかを直接感じることができ、学内ではできない貴重な体験をさせてもらった。



#### 6. あさひ幼稚園：平成29年12月11日(月)

広島市南区のあさひ幼稚園において、園児の保護者の皆様に魚料理を試食していただきました。その前に、かむことについての講演会があり、かむことも視野に入れたメニュー3品（鮭とわかめの炊き込みごはん、さんまのかば焼きとじゃがいものホクホク炒め煮、具だくさんみそ汁）を考案した。炊き込みごはんに旬の鮭を、さんまのかば焼きは缶詰を、具だくさんみそ汁は、いりこをそのまま使い提供した。



これまでの活動を大学のブログにアップし、県内の高校生等に活動を広報した。

<http://blog.hijiyama-u.ac.jp/eiyo/>

### 3 課題と反省

- ① 活動成果を数値化して判断するためにアンケートを行う必要があった。
- ② 大学祭で具だくさん味噌汁を提供、試飲していただいたので多くの人においしさと良さを発見してもらえた。

### 4 今後の活動計画

毎日汁椀一杯のみそ汁を飲んでいる者を増やすため、次の活動を行う。

- ① 食育活動を継続する。
- ② どんな具材を使ってもおいしいみそ汁ができることを知ってもらえるような活動を続けていく。

