

学修支援センター企画

「ひとり暮らしの食生活」レポート

日時：4月16日（木）18時00分～19時00分

場所：2号館1階 学修支援センター 学習室IおよびDKルーム

参加者：新入生6名（人間発達1名、心理福祉1名、健康栄養4名）、
4年生3名（人間発達1名、健康栄養2名） 計9名
（ほか、写真係や後片付けでお手伝いいただいた4年生2名）



健康栄養学科神田あづさ先生による企画です。大学生活が始まったばかりで、初めてづくしの新入生に、加えてなお初めてのひとり暮らし、その不安を軽減し、ひとり暮らし仲間を見つけてあげたいということで企画されました。悩み相談にもものってもらおうという意図で、ひとり暮らしの先輩である上級生にも参加してもらいました。募集は、4月6日に新入生全員を対象にしたセンターのガイダンスにて呼びかけました。夕食の時間帯ということで、試食(お好み焼き)しながら先生のお話をきいてもらいました。

準備



集まった新入生は、不安そうに見えます。先生と上級生が準備と調理に携わり、手際よく進めていくのを見てるところです。新入生からは調理からお手伝いして学びたかったというご意見をいただきました。今回の試食メニューは、お好み焼き。焼くのを待つ間に、自己紹介です。自分について2つアピールしてください、という先生からの指示に、みなさん楽しそうに発言しており、笑いが起こっていました。

解説・試食

三色食品群（社団法人栄養改善普及会）を手に、今回の材料（にんじん、もやし、きゃべつ、ぶた肉、山芋、お好み焼き粉、ヨーグルト、モモ、みかん）が、どの分野にあてはまるのかを確認します。これらの材料で多くの栄養素を補えることを知ってもらいました。女性に不足がちな鉄分の話など、神田先生から解説してもらいました。

さいごに

ひとり暮らしの友だちができてよかったとみんな笑顔で一緒に帰宅していったのが印象的でした。なかには、憧れの神田先生とお話できてよかったという新入生もいて、学科学年の違う学生と

教員との交わる時間は貴重でした。何事も初々しい反応の1年生に、上級生は忘れていた初心を思い出していたようでした。

