

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12日（火）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

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）、
2年生2名（健康栄養2名） 計8名



新年度恒例、健康栄養学科 神田あづさ先生による企画です。募集は、4月5日の新入生を対象とした学修支援センターのガイダンスにて呼びかけました。初めてのひとり暮らし、その不安をみんなで分かち合い、ひとり暮らし同士、健康や栄養について楽しく学んでほしいという意図で企画されたものです。また、昨年、同企画に参加してくれた新2年生にも声がけし、ひとり暮らしのアドバイスもしてもらいました。

解説

夕食の時間帯ということで、お好み焼きを試食してもらいますが、お好み焼きが焼けるまでの間、自己紹介および神田先生から栄養講話をしていただきました。三色食品群（社団法人栄養改善普及会）で、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てもらいました。

試食

焼きあがったところで、試食しながら、先輩への質問タイムです。生活・授業・アルバイトなどなど、なかなか先輩に聞く機会がない新入生から矢継ぎ早に質問が飛びかいました。また、今後の献立の参考になるよう、一人ひとりの昨夜の献立を簡単に紹介もしてもらいました。先生からは頑張って作ろうとせず、冷蔵庫にあるもので作ることが続けることのコツだと教わりました。

さいごに

この企画は入学直後のこの時期に開催することに意義があります。ひとり暮らしの慣れない食事で毎日寂しいので、みんなで話しながら食べることができてよかったという感想を多くいただきました。終了後、みんなで一緒に帰宅する様子を見て、実施してよかったと感じております。2年生には後片付けまで手伝ってもらい、大変頼もしく感じました。

