

大学生の「弁当の日」

← 富士常葉大学 (11月)



↑ 静岡県立大学 (11月)

← 静岡福祉大学 (10月)



食育ネットしずおか会員の東海

大学短期大学部(食物栄養学科・

末永准教授)、静岡福祉大学(介

護福祉学科・田崎教授)、静岡県

立大学(食品栄養科学部・桑野准

教授)、富士常葉大学(保育学部

・増田准教授)の4つの大学では、

食生活が偏りがちな大学生を対象

に、「食事バランスガイド」を中

心とした食育を推進する取り組み

を始めました。

その取り組みのひとつとして、

毎月19日の食育の日を「弁当の

日」として、学生がそれぞれ自分

の手作り弁当を持ち寄り、その内

容について先生を交えて話し合う

場を作りました。

朝食は食べない？

弁当の日を始めるにあたって、各大学でアンケート調査を行いました。

「朝食は食べていますか？」の質問には、約7割の学生が「毎日食べる」と回答しています。

朝食を食べていますか？

毎日食べる	68.3%
食べたり食べなかったり	22.2%
食べない	9.5%

※ 6月実施分：回答数・347件

反対に、1割の学生が朝食を食べないという結果です。男女別にみると、女性の欠食は約7%、男性が約20%と、男性の方が欠食率が高いという結果となりました。

農政事務所と4大学では、こうした大学生の「食」事情をふまえ、「社会人となる前に健康的な食生活を身につけることが出来る最後の時期」に、「食事バランスガイド」を中心とした食育を推進する取り組みを行う事で、より効果的な食育を目ざしています。

東海大学短期大学部の生徒がメニューを考えた食育応援弁当

10月19日、東海大学短期大学部・食物栄養学科の学生が企画した「愛情一本骨太弁当」が同大学の学生食堂で販売されました。

食生活の乱れによる貧血や、骨密の低下の防止に役立つ弁当を目ざして、学生食堂と協働してメニ

ューを考えました。

食事バランスガイドはもちろん、静岡県産の材料もふんだんに使って地産地消も考えられています。

牛乳、あさり、玉葱を炊き込んだミルクファイバーライスが主食、かぼちゃの巾着、きんぴら、ちりめんじゃこのサラダなど、バラエティに富んだ食材がふんだんに使われて値段は450円！ あつという間に完売してしまいました。

販売当日の様子はテレビ・新聞



でも報道(※)され、栄養バランスの大切さをアピールしました。今後も月に一度の予定で、新しいアイデア満載のお弁当の販売が予定されています。

愛情一本骨太弁当

※ ○静岡新聞10月21日朝刊 ○テレビ静岡19日夕方県内ニュース
静岡福祉大学の「弁当の日」も、静岡新聞6月20日朝刊でとりあげられました。