

埼玉県

十文字学園女子大学 ～食・農・健康をつなぐ学び 高大連携プロジェクト～

● 背景 – 高大連携協定を結び、若者の“食”への挑戦 –

- ・ 2023年、駒場学園高等学校食物調理科（東京都）と、食を通じた人材育成を目的に共同プロジェクト開始。調理実習の端材活用で「もったいないだし」を開発。
- ・ 2024年度は、食事調査をもとに栄養補給パン（三色パン）などを開発し、若者の食習慣改善を提案。

● 朝食にちょうどおいしいみそ汁を食べよう運動

- ・ 2025年度は、「SDGs持続可能な未来にMISOSHIRUを食べて自分たちの健康にプラスワン」をテーマに、若者の食習慣の改善とSDGsへの貢献を目指して活動。
- ・ 朝食と適塩習慣の定着へ、調理が簡単で栄養価が高く、地元食材も活用できる「みそ汁」を教材に選定。
- ・ みそ汁の味や塩分濃度の理解、だし・具材の工夫、調理実習を重ね、健康的なレシピづくりに取り組んだ。

● 地元食材の調達 – “農”との距離を、みそ汁で縮める –

- ・ 具材に地元産を掲げたが、生産者とのつながりがなかったため、飯能市職員の協力で仲介を得た。

高大連携で「食の未来を創る」
2025は、みそ汁でつながるぞ！



みそと具材でどう変わる？
みそ汁の味変チャレンジ！



- ・生産者交流ツアーを通じて、生産者の顔が見える安心感、野菜の旬、地球環境にやさしい農業を体験した。

● 子ども食堂での実践 – みそ汁で広がる地域の輪 –

- ・和光市の「しらりん食堂」と連携し、調理・配膳ボランティアを通じて子ども食堂の現場を体験。
- ・実習で得た学びを活かしてみそ汁の献立を提案し、子ども食堂で実際に提供することで、地域に貢献。

● 31杯の“ちょうどいい”みそ汁カレンダー

- ・栄養・手軽さ・おいしさを追求した朝食みそ汁レシピを31日分考案し、日めくりカレンダーを作成。
- ・完成レシピをもとに写真撮影を行い、塩分濃度や栄養価を計算した上で、カレンダーに内容を反映。

● 今後の展望

- ・食材への関心を高め、地元食材を活かした健康メニューの提供で、若者の食習慣改善と地域連携を強化する。

● 詳しい情報（Instagram）

「栄養×農」の活動を展開中。他大学とのコラボ、支援企業募集中！



★ 概要 ★

プロジェクト開始：2024年 活動分野：食育、子ども食堂

メンバー：20名（高校生10人、大学生10人） 問合せ先：motomi48@jumonji-u.ac.jp

畑で学ぶ、野菜の特徴と栄養、そして、次世代につなぐ農業



新感覚の和洋折衷『ミルクだしみそ』ここに極まる！

