

おやさいおやつで健康に！

学校法人角川ドワンゴ学園N高等学校（尖戸千華）

目的

食の細くなった祖父のために、地元野菜を使った栄養満点で食べやすいおやつを作る

地産地消

×

祖父の栄養状態改善

取り組み内容

地元野菜を使った栄養満点で食べやすいおやつを作り、祖父に食べてもらう。祖母の協力のもと、祖父がいつもどのくらい食べるのか、そしてどれくらいおやつを食べてくれたのかを検証する

実施期間：2024年8月27日～2024年10月3日

【調査】

- ◇祖母から得た祖父の情報
 - ・朝食の時間は遅く、昼食は基本食べない
 - ・毎朝、祖母が用意する朝食の前にヤマザキのこしあんぱんを食べる
 - ・白米はあまり食べない。少ない時はスプーン1杯ほど
 - ・間食が多い。食事に積極的ではない
- このことから、間食にちょうど良いサイズで、宮代町産の小松菜を使用した、祖父の好むこしあんの饅頭を作ることにした。

【実施】

◇作り方

1. 材料を用意する
2. 生地を作る
3. あんを包んで蒸す

弟にも手伝ってもらい、4cmほどの大きさの饅頭を20個ほど作成。うち14個を祖父母宅へ届けた。

◇材料

- ・小松菜パウダー 5g
- ・麩饅頭ミックス 200g
- ・こしあん 300g



結果

出来上がってすぐに祖父母宅に届け、食べてもらった。もちもちとしているが歯切れはよく、こしあんを使用しているため祖父も喜んで食べていた。私も試食してみたが、饅頭はもちもちとした食感で小松菜感が薄く、大きさからしても食べやすいと感じた。

考察・まとめ

今回初めて小松菜パウダーを使用してみて、意外とクセがなかったのが驚きだった。野菜もパウダー状にすれば祖父は気にしないということがわかったので、今度はもっと栄養価が高いおやつを作りたいと思った。