

地域の特産品を生かした、献立メニューの作成について

美作大学短期大学部 栄養学科

長妻 洋恵

地域の特産品を生かし、献立メニューの開発をおこなった。津山市の地元スーパー株式会社マルイとの共同弁当を8年前から食物学科が実施しているが、引き続き栄養学科でマルイ共同弁当を実施することになった。2020年秋発売弁当と2021年春発売弁当を作成し販売を行った。

要旨

2020年からの栄養学科の発売弁当は、健康を維持し元気になるお弁当を目標に、2020年秋発売弁当のテーマは「心と体を温めて、免疫力をあげ心身を元気にしよう」をテーマに、身体のあたたまるレシピを津山産のしょうがや根菜を使用し、栄養学科2年生の有志が集まり、お弁当メニューを作成した。

2021年春発売のお弁当は栄養学科の健康を維持し、元気になるお弁当を目標に、2021年春発売のお弁当は「たんぱく質と5種類の緑黄色野菜をしっかりとって、免疫力をアップしコロナなどの感染症に負けない元気な身体を作ろう」をテーマに地元食材の魚のさごし、大豆ミート、鶏むね肉などを使用し、緑黄色野菜を使用したお弁当を目標に、1年生の有志で作成した。

はじめに

- 1、マルイと美作大学・美作大学短期大学部との共同開発弁当の契約。
- 2、1から16弾までの美作大学食物学科との開発
- 3、17弾・18弾の美作大学短期大学部との共同弁当開発
- 4、弁当のテーマについて
- 5、献立の検討。地元食材を使用した献立。
- 6、ポップ・シール等の検討
- 7、販売開始
- 8、その他

第17弾弁当コンセプト

「寒さに負けない体づくり」・・・カラダ想いやり Bento

『寒さに負けない体づくり』をテーマに、身体を温めるのに効果的な食材を使用した。これから寒くなり体が冷えやすい時期、身体を内から温めたい方に嬉しいお弁当にする。
メニュー ご飯3種(大根葉ご飯 十五穀ご飯 梅ご飯 鯖の黄金焼き レンコンのはさみ揚げ きのこのマリネ 人参とネギのきんぴら

○ごはん・・・玄米ころもを使用。(津山市で収穫された玄米で、コシヒカリと比べビタミンEが20倍、食物繊維が5倍ふくまれている。

○鯖の黄金焼き・・・近海産のさばに、発酵食品の白みそ・人参ペースト、マヨネーズをあわせたソースをかけて焼き上げた。

○レンコンのはさみ揚げ・・・特産品の岡山県産れんこん、津山産のしょうがを意識し、鶏ひき肉ときざんだレンコンと体を温めるしょうがを入れてメニューを考えた。

○冬野菜の人参と白ねぎをきんぴらにし、きのこを豊富に使用したマリネを添えた。

美作大学短期大学部栄養学科共同開発 **10月17日(土)より マルイ全店で販売開始!**

第17弾 いろいろやさしい さば おうごんやき
～彩り野菜と鯖の黄金焼き～

カラダ思いやりBento

食育弁当の特徴 寒さに負けない
カラダづくりを応援!



きのこのマリネ
きのこ玉ねぎをマリネすることで、さっぱりとした味に仕上げました

鯖の黄金焼き
白みそ、人参ペースト、マヨネーズを合わせて作ったソースがご飯に合います!

人参とネギのきんぴら
ネギの風味が感じられる新感覚のきんぴらです

レンコンのはさみ揚げ
お肉の中にもレンコンがたっぷり!シャキシャキ感が楽しめる一品です

ご飯3種
・大根菜ご飯
・十五穀米
・梅ご飯

本体価格 **398円**
(税別)

カラダをあたためる効果のある食材を使用。これからの季節にぴったりのカラダがポカポカになるお弁当です!

美作学園マスコットキャラクター ミマツバちゃん エネルギー：529Kcal
たんぱく質：21.4g 脂質：17.8g 炭水化物：70.8g 食塩相当量：2.3g

18 弾弁当コンセプト

「たんぱく質と野菜をしっかりとろう」・・・5種類の緑黄色野菜弁当

5種類の緑黄色野菜弁当～たんぱく質がとれてヘルシー～

メニュー：「梅ソースかけ鶏カツ」「甘辛さごし」「竹の子とピーマンのおかか和え」「ブロッコリーとアスパラのゴマ和え」「かにかま入りかぼちゃサラダ」「大豆ミートトマトソースかけ」「ご飯2種(のりのっけご飯、紫黒米ご飯)」

- ノリのっけごはん・・・ごはんは「こころ」の入ったご飯。
- 黒米ごはん・・・うす赤色になりきれいで、地元津山の玄米を使用した。
- さごし(さわら)を甘辛く味付けして、食べやすくした。
- 鶏肉の胸肉に近隣でとれる梅を意識して梅ソースをさっぱりとかけた。
- 春が旬のたけのこと津山産のジャンボピーマンを意識しておかか味の炒め物にした。

美作大学短期大学部栄養学科共同開発



たんぱく質が
摂れて
ヘルシーな
お弁当です！



第18弾
5種類の緑黄色野菜弁当

**かにかま入り
かぼちゃサラダ**
β-カロテンが多く含まれるかぼちゃにかにかまを加え、マヨネーズでマイルドな仕上がりにしました。

**ブロッコリーと
アスパラのゴマ和え**
緑黄色野菜であるブロッコリーとアスパラを白ゴマで和えました。

甘辛さごし
揚げたさごしを醤油ベースの甘辛ソースに絡めています。ご飯によくあいます！



**大豆ミート
トマトソースかけ**
高タンパク・低脂質な大豆ミートを使用し、ヘルシーに仕上げました。

**梅ソースかけ
鶏カツ**
豊富なたんぱく質が含まれている鶏むね肉のフライです。甘めの梅ソースで食べやすくなっています！

**竹の子と
ピーマンの
おかか和え**
旬の竹の子とピーマンの食感がシャキシャキ！生姜の風味がアクセントになっています。

**エネルギー
500 Kcal
以下!!**

ご飯2種
・のりのっけご飯
・紫黒米ご飯

**本体
価格**
398円
(税込価格 430円)

エネルギー 478.7kcal、たんぱく質 20.9g、脂質 18.3g、炭水化物 57.6g、食塩 2.1g

●マルイ販売キャンペーンの実施



(17 弾弁当)



(18 弾弁当)

3. 結果及び考察

第 17 弾「からだ思いやり弁当」・・・6106 個

第 18 弾「5 種類の緑黄色弁当」・・・14026 個(2021.7.12 現在)

アンケートをはがきで実施した。

第 17 弾 50 枚

第 18 弾 100 枚

ポップ・シール案を学生が提案し、
マルイと共同で作成する。

次回の共同開発弁当第 19 弾は
2021 年 9 月 19 日発売予定。

アンケートを実施、まとめを報告する。
キャンペーンに参加した学生からは、
購入していただいた方に、「頑張って
お弁当開発してください」

「今回もおいしそう」など励ましの
言葉が嬉しかった。などの声があった。

食育弁当をお買い上げいただきありがとうございます。
今後の参考にさせていただきたいので、アンケートにご協力をお願いします。
該当する項目の□に✓をご記入いただき、ご投函下さい。
年齢 () 歳 性別 男 ・ 女

1) 食育弁当を食べたの感想をお尋ねします。
①全体の味はいかがでしたか？
□とても濃い □濃い □ちょうどよい □薄い □とても薄い
②1 番美味しかったメニューは何ですか？
()
③弁当の彩りはいかがでしたか？
□とても良い □良い □普通 □悪い □とても悪い
④弁当の量ははいかがでしたか？
□とても多い □多い □ちょうどよい □少ない □とても少ない

2) お弁当を買う際はどのような点を重視されていますか？
□ご飯 □肉 □魚 □ボリューム感 □野菜の量
□彩り □値段 □栄養価

3) 野菜についてお尋ねします。
①1 日に野菜を何 g 摂ればよいかご存知ですか？
□知っている □知らない
②普段から野菜を摂るように心がけていますか？
□意識している □意識していない
③意識していないと回答された方にお尋ねします。
その理由を教えてください。
□野菜の価格が高い □手間がかかる □作る時間がない
□調理法がわからない □その他 ()

4) 弁当の感想、ご要望など自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。
美作大学短期大学部栄養学科長妻研究室 学生一同