



食で社会に貢献。
社会のニーズがわかる。矛盾にも直面する。
自分がやりたいこと／自分のやるべきことが見えてくる。

自治体との
コラボ

もしもの時に備える「食」を大切に
備蓄食料の有効活用

▶ 豊島区主催の「防災フェス」に参加し、備蓄食料のアルファ化米を使った家庭でおいしく食べられる料理を提案し、試食を提供（2019年度）



災害時に備え、備蓄されている食料。
そうした食料が賞味期限切れで廃棄になる前に、住民の方々への防災の啓発に役立てるためのレシピを考案。

豊島区からの依頼で始まった
おいしく食べられる
アルファ化米のアレンジレシピの考案



- ▶ 一人一品、レシピを考案（五目ご飯、わかめご飯）
- 昨年度の「試作用紙」を参考に料理名、材料（食材名・重量）、作り方、考察・感想
- ▶ 栄養価計算もやってみよう
- ▶ 各自のレシピ・試作を発表、意見交換（リモート）
- 修正・改善
- ▶ 試食会当日の買い物リスト作成
- ▶ 試食会（登校、買い物、試作、試食）→ 10月24日

▶ 災害食ゼミ（指導：長田齋教授）の皆さん

2020年度は一人一品レシピを考案。各自で試作を行い、リモートでの意見交換で修正・改善を行い、全体での試作会を開催。



女子栄養大学短期大学部 × 埼玉県

おうちで実践★
おいしく楽しく



埼玉県マスコット「コバトン」

自治体との
コラボ

食べ物をムダにしない

食品ロスを減らすための**レシピ開発**

10月は「食品ロス削減月間」。
埼玉県から、おうちで実践できる食品ロス削減レシピの作成について依頼があり、調理学研究室の豊満美峰子教授と児玉ひろみ専任講師が、テーマに沿ってレシピを作成。作成したレシピは、埼玉県のホームページで公開。

レシピは
埼玉県HPで紹介中



時短☆ニュー

ほすとかぶのごまみそあえ



★ 電子レンジを活用して、調理時間を短縮しつつ、不足しがちな野菜を効率よく献立に。

家事負担軽減☆ニュー

★ 野菜を買ったら、すぐに、洗う・切るの下ごしらえ。その時使う分だけでなく、全部まとめて下ごしらえ。



2人分で3日分の野菜を下ごしらえ
1人1日 350g

食費削減☆ニュー

★ 捨てないで食べよう



★ たくさん買って、作って保存

健康☆ニュー

栄養満点！
豚肉とサイタマ野菜のチキンの炒め



★ 食材に含まれる栄養素をムダなく、効率的に！

社会人学生の声

短大部では、社会人になってから栄養士を目指す人たちも学んでいます。

「食」のことを学び直したい、「食」に関わる仕事をするのが夢だった…。
社会人としての経験を持ち入学してくる学生の皆さんにとっても、納得できる知識と技術が得られる学びがあります。

先生について

- ♥ 先生方がとにかく熱心。
- ♥ 先生一人一人が魅力的。
- ♥ 教えることに責任感とプライドを持っているので、ありがたい！
- ♥ 生徒の質問に対して理解するまで丁寧に答えてくれる。
- ♥ 栄養学に対する芯がぶれていない。
- ♥ 栄養士としてだけでなく、人として愛情をもって育てていると感じる。

短大部の良いところって？

学びについて

環境について

- ★ 実験や実習が多いので、理論を実際に体感でき、理解が深まる。
- ★ 授業を受けていると「これ、仕事に役立つ！」と感じることが多く、とても実践的。
- ★ いろいろな人とコミュニケーションをとり、ひとつのチームとなって学ぶことで、協調性や主体性が身につく。
- ★ 社会とのつながりが強い。企業や店舗と連携しながらのゼミでは、視野が広がる。
- ★ 栄養士として必要なことを全員に身につけさせようとしている。
- ★ 2年制にとらわれることなく、もっと駒込で学びたかった。
- ◆ 実験室や実習室の器具や設備、食に関する資料が揃っている。
- ◆ 学食がおいしい。学食のレベルが高い。
- ◆ より深く学びたいと思える環境づくりをしてくれている。
- ◆ 創立者の遺志が引き継がれ、さらに前進している。