

◇学生生活支援行事「料理教室」

実施日時：第1回目……平成24年9月19日（水） 15：00～18：00

第2回目……平成24年12月12日（水） 15：00～18：00

第3回目……平成25年2月6日（水） 15：00～18：00

主催：学生生活センター

共催：栄養クリニック

テキスト作成：京都女子大学 e-ラーニング推進センター・栄養クリニック

実施分担者：木戸詔子 田中清子 日野千恵子 姜貴順

〔目的〕

学生生活のなかで、正しい栄養知識や料理技術を習得して自分の健康管理に役立ててもらうことを目的に、学生生活支援行事のひとつとして学生生活センターと栄養クリニックの共同で、今年度初めて企画された。

〔実施〕

・第1回目……「1人でできる簡単和食」

実施日：平成24年9月19日（水）

15：00～18：00

定員20名 当日参加者18名（2名欠席）



献立：枝豆ごはん／照り焼きチキン

きゅうりの和え物／季節野菜のピクルス／フルーツタルト

*女子力向上のためのパンフレット作成（調理器具とその使い方・だしのとり方・米の洗い方）



実習後の試食（第1回）



実習中の様子

・第2回目……「1人でできる洋食」

実施日：平成24年12月12日（水） 15：00～18：00

定員20名 当日参加者20名

献立：ハンバーグステーキ／赤カブとセロリのサラダ／コーンクリームスープ

苺のムース／バケット／紅茶

*女子力向上のためのパンフレット作成（食事とからだのYES・NO診断・食生活セルフチェック）



実習メニュー



実習中の様子

・第3回目……「手作りお菓子」シャルロット・オ・ショコラ

実施日：平成25年2月6日（水） 15：00～18：00

定員16名 当日参加者16名

*女子力向上のためのパンフレット作成（おやつについて考えよう）

実習は二人一組で2台のケーキを作り、各自でデコレーション、ラッピングして持ち帰る。



シャルロット・オ・ショコラ



ケーキ作りの最中

[まとめと参加者の感想]

学生支援の料理教室は今年度初めての企画であったが、大変好評で年3回の実施となった。料理教室だけでなく学生の食生活の支援に役立つようにパンフレットの作成も行った。1回目は「調理の基本」をテーマに、“包丁の選び方・使い方” “計量の仕方” “だしのとり方” “米の洗い方” などについて解説し、2回目は学生個々の健康管理に役立つ“食生活セルフチェック”を行い、問題のある項目ごとに食生活改善のためのワンポイントアドバイスを示した。料理教室も好評であり、お菓子作りの希望が多く、第3回目はスイーツの教室実施となった。

〈1回目感想〉

- ・すごく楽しかったです。
- ・お料理教室楽しかったです。Webでの宣伝がもっと目立ってたらよかった。
- ・とてもためになり、楽しく充実した時間が過ごせました。

〈2回目感想〉

- ・包丁の持ち方から教えてもらえてよかった。
- ・本当に楽しかったです。ありがとうございました。
- ・紅茶最高でした。
- ・料理はあまり上手くないのですが、今回参加してみて役立つことを学べ、またおいしく作れてよかったです。
- ・包丁の細かい使い方や盛りつけがよくわかった。
- ・普段家でつくらない料理をつくれてよかった。
- ・知らなかった知識をたくさん得られてよかったです。丁寧な説明とわからないことはすぐ聞ける環境で安心して料理できました。
- ・基礎的なことから丁寧に教えてもらえるし、他学科の学生と話せてとてもよかった。
- ・丁寧に教えてもらえて分かりやすかったです
- ・普段作らないので、いい機会になった。またぜひ参加したい。
- ・テーブルによって仕上がりも少しずつ違っていておもしろかった。

〈3回目感想〉

- ・先生が明るく楽しかったです。また細かいところまで教えてくださってとても勉強になりました。このような企画の立て看板をD校舎前の坂にも設置してほしいです。
- ・混ぜ方のコツを教えてもらいとても勉強になりました。
- ・作成過程に加え、様々な知識も得られた。
- ・家でもケーキを作りたくなった。
- ・先生がていねいに指導してくださり良かった。初心者でも安心だと思った。料理教室の回数をもっと増やして、より参加しやすくしてほしいです。
- ・また料理教室の日程とあえば参加したいと思います。楽しかったです。

(田中清子・日野千恵子)