

# 学習意欲の向上を目的としたレシピコンテストの活用事例

宇佐美 晶子<sup>1</sup>, 浅津 竜子<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 鯉淵学園農業栄養専門学校 食品栄養科

(受付: 2023年1月26日/受理: 2023年2月7日)

**摘要:** 鯉淵学園農業栄養専門学校食品栄養科は、「能動的に仕事に取り組める栄養士」の養成を目指すとともに、学生個々の「献立対応能力」を向上させる取り組みに力を入れている。それらを達成するためには、学生自らが意欲をもって考え、学び、実行し理解を深めることが重要である。そこで筆者らは「レシピコンテスト」を活用して学生のモチベーションを上げ、積極的に課題に取り組む姿勢を持たせることを考えた。まず応募ハードルの低い校内レシピコンテストを導入し、その応募に向けて「給食運営」分野の科目と連携を取り指導した。さらに外部募集のレシピコンテストへの応募も促し、希望者には個別に支援した。その結果、令和3年度には2年生2名、1年生1名が外部コンテストで入賞することができた。入賞者以外にも積極的に取り組む様子が見られ、レシピコンテストは学生が自発的に思考する動機付けとなったことが示された。

キーワード: アクティブ・ラーニング, レシピコンテスト, レシピ開発, 献立作成

## I はじめに

鯉淵学園農業栄養専門学校食品栄養科は、「能動的に仕事に取り組める栄養士」の養成を目指し、平成31年度から授業においてアクティブ・ラーニング(AL)を積極的に導入している。ALの導入例としては、グループワーク、課題解決、双方向型問題演習、小テスト、プレゼンテーションなどがあり、それぞれの授業科目に適した手法を用いている。また、本科の栄養士養成教育においては、学生個々の「献立対応能力」の向上を目指しており、特に「献立作成能力」と「献立を理解した調理技術」を向上させる取り組みに力を入れている。これらの能力を十分に身に着けるためには、献立作成に取り組む実践の中で学生が試行錯誤し、自ら必要な知識と技術について理解を深めていくことが重要である。そこで、本科キャリア教育チーム<sup>(注1)</sup>では、「レシピコンテスト」を活用することで学生のモチベーションを上げ、積極的に課題に取り組む姿勢を持たせられ

ないかと考え、令和3年度から校内レシピコンテストを導入した。加えて、外部募集のレシピコンテストも活用し、それらに取り組んだ事例とその教育効果の分析を行った。併せてコンテストでの入賞事例など得られた成果について報告する。

## II レシピコンテストを活用した指導事例

### 1. レシピコンテストを活用した指導方法

学生自らが意欲をもって考え、学び、実行するためには、明確な目標を持たせることが重要である。そこで学生に対し、栄養士養成教育と親和性のある「レシピコンテスト入賞」という明確な目標を掲げさせた。そして目標に向けて行動した経験を積むことで自信につなげ、さらに新たなことに挑戦する積極性をも身につけることを期待した。

キャリア教育チームでは、各学年の学習段階に応じて、「給食の運営」分野の科目と連携を取りながら、レシピコンテスト応募に向けた献立作成やレシピ開発の方法について指導することとした。まず、多くの学生にとって外部募集のレシピコンテストへの応募はハードルが高いことから、校内のみで募集する「給食レシピ&献立コンテスト」(以下、「校内コンテスト」)を企画し、応募献立の作成を授業

<sup>1</sup> 〒319-0323 茨城県水戸市鯉淵町 5965

(注1) 栄養士としての就業に必要な技能の強化や就職支援を行うために科内の教職員で組織したチーム。

の課題として取り組ませることとした。外部募集のレシピコンテスト（以下「外部コンテスト」）については、随時メール・掲示または関連科目の授業にて周知し、応募を希望する学生には個別で指導・支援を行った。最後に集大成として、2年次後期に茨城県及び茨城県栄養士会が主催する「ヘルシーメニューコンクール<sup>1)</sup>」への応募を2年生全員に課した。

## 2. 校内コンテストを活用した指導について

### (1) 校内コンテストの企画

以前から外部コンテストへの応募は呼びかけていたが、学生は興味を持って「アイデアが思いつかない」、「アイデアをレシピの形にできない」、「入賞する自信が無い」などの理由で参加に踏み出せない様子が窺えた。そこで、まずは自分の作品に応募する心理的ハードルを下げることを目的とし校内コンテストを企画した。募集するレシピは、本校学生食堂の給食レシピとし、より学生が身近に感じ、イメージしやすいものとした。さらに学生の関心を高めるため、入賞者には副賞も用意した。また、入賞作品を学生食堂で実際に提供することにより、入賞者は自分の考えたレシピが提供される喜びを感じ、それを見た他学生も刺激を受け、双方の意識向上、さらには外部コンテストへの挑戦につながることを期待した。

募集内容については、季節の食材を意識させる目的で、初年度は夏・秋・冬と3回の開催としたが、時期により応募数に差があったこと、細やかな指導が難しかったことなどから、次年度は夏のみ年1回開催とした。また、献立について未学習の1年生も参加できるよう、初年度は献立部門だけでなく1品部門も設定し、次年度は1品のレシピと献立例（料理名のみ記載）の応募とした。審査については、1次審査をキャリア教育チームによる書類審査、2次審査を栄養士含む学生食堂スタッフによる書類審査、最終審査を学生食堂の喫食者による試食審査とした。

### (2) 「給食の運営」分野科目との連携

1年次は、後期科目「献立作成演習」において学生食堂の献立作成方法を指導した。まずは個々で献立を考え、その後グループで互いの献立を検討し、その中から良いとする献立を2つ選出させ、試作検討まで取り組ませた。ここでは特に適切な食材の選

択や適正量、彩り、調理作業工程、1食単価について重点的に指導した。令和3年度は、個人で作成した献立を冬の校内コンテストの応募につなげた。

2年次は、前期科目「調理学実習2」においてレシピ開発について指導し、夏の校内コンテストへの応募を課題とした。レシピを開発する際のコンセプトや喫食者のニーズの理解、適切なレシピ名、オリジナリティの出し方、見栄えのする盛り付けと写真の撮り方について指導した上で、レシピ・献立を自由に考えさせた。その後、実習で試作まで行い、調理だけでなく盛り付けや写真撮影まで学生自身に取り組ませた。

## 3. 外部コンテスト応募への学生支援

### (1) 個人支援

外部コンテストの募集告知は随時学生へ周知し、希望者には試作検討のサポート（調理実習室貸出、食材料費負担）、応募レシピについて相談を受けるなど、学生個人に対しての支援も行った。

令和3年度には、1年生1名が茨城県及び環境保全茨城県民会議が主催する「茨城県エコレシピコンテスト<sup>2)</sup>」に挑戦した。当コンテストでは、「家庭における地球温暖化対策の推進のため、おいしさと安全を損なわずにエネルギー消費量（二酸化炭素排出量）を削減する調理方法を取り入れた『エコレシピ』を募集する」もので、栄養士の専門知識が無くても取り組み、1年生には参加しやすい内容となっていた。

令和4年度は、夏期休業を利用して、1・2年生それぞれが学習段階に応じたコンテストに挑戦した。1年生2名は、日本うま味調味料協会主催の「うま味調味料活用 郷土料理コンテスト<sup>3)</sup>」にグループで参加した。当コンテストは、「高塩食の多い郷土料理を美味しく減塩し、現代に合わせた調理方法を用いたレシピに改め次世代に伝承する」ことを目指している。学生が応募作品を仕上げるまでには、学校で何度も試作し、その度教職員も試食・評価をし、改善を繰り返し応募に至っている。学生はまだ入学して5か月程での挑戦だったため、減塩の工夫に関する発想に欠け、教職員は特にその点について、評価と合わせて指導した。2年生は5名が「介護食レシピコンテスト<sup>4)</sup>」に挑戦した。当コンテストはマルハニチロ株式会社と株式会社ヤヨイサンフーズ共催で、各社の介護用食品を使用した「舌

でつぶせる硬さのユニバーサルデザインフード」レシピを募集するもので、主に病院や福祉施設に就職を希望する学生が参加した。2年次前期には「臨床栄養学実習」で介護食を学修したばかりで、レシピもイメージしやすかったようだ。ここでは「「いつまでも楽しく美味しく食べる」を応援する」ことをコンセプトとしており、美味しさはもとより、いかに簡単に見栄え良くできるかをポイントに、介護食品の取り扱い方などを指導しながら試作、写真撮影まで教職員が支援した。

(2) 2年生全体への指導

2年生には、これまでの献立作成やレシピ開発に関する学修の集大成として、茨城県及び茨城県栄養士会が主催する「ヘルシーメニューコンクール」への応募を課した。当コンクールは、「栄養バランスの取れた献立を募集・普及することで、県民の食生活による生活習慣病予防を推進する」ことを目的としている。これを課題とした理由としては、献立作成能力の向上と共に地域における栄養士の活動への理解を深めるねらいもある。応募後も、二次審査(調理・試食審査)に進んだ者には、個々に教職員がアドバイスをしながら調理訓練をし、審査が終了するまで支援を継続した。

Ⅲ レシピコンテストでの入賞と指導効果

1. 校内コンテストの入賞事例

令和3年度は、夏・秋・冬それぞれで1品部門・献立部門各1品、計5品(夏・献立部門は該当者無し)が試食審査に進み、学生食堂で提供された。試食審査では、学生食堂利用者へのアンケート評価により学園長賞を各部門1品ずつ選出し、その他の試食審査進出作品を食品栄養科長賞とした(図1-A)。学園長賞に入賞した2作品の内容と評価は次の通りである。林の『ルーローハン風豚丼』(1品部門・冬レシピ)は「台湾料理を給食用に簡単アレンジした所」を特徴とし、「日本人になじみのある味にアレンジされていて食べやすい」などの評価があげられた。小野瀬の『鶏白湯豆乳ラーメン定食(ラーメン・春巻き・フルーツ杏仁)』(献立部門・秋レシピ)は「豆乳を使用した白湯スープのラーメン」を特徴とし、「今までのメニューにはない白湯ラーメンで、料理の組合せも良い」などの評価があげられた。食品栄養科長賞は3作品が入賞し、内容・評価は次の通りである。天野の『焼き鶏のカレー風味マリネ』(1品部門・夏レシピ)は「カレー味で食欲増進、マリネでさっぱりとさせた所」を特徴とし、「味のバランスが良くカレー粉や酢で減塩の工夫もされ、夏らしい」などの評価があげられた。佐川の



図1. 校内コンテスト入賞作品

A-1は、林(2年次)の「ルーローハン風豚丼」。A-2は、小野瀬(2年次)の「鶏白湯豆乳ラーメン定食」。A-3は、天野(2年次)の「焼き鶏のカレー風味マリネ」。A-4は、佐川(1年次)の「野菜たくさん和風ミネストローネ」。A-5は、市村(2年次)の「手巻きキンパ定食」。B-1は、竹野(2年次)の「トマトと豚肉のスタミナ炒め」。B-2は、飯島(2年次)の「きゅうりとパプリカの和え物」。◎は学園長賞、○は食品栄養科長賞を示した。

『野菜たくさん和風ミネストローネ』（1品部門・秋レシピ）は「里芋や蓮根入りの和風だしのスープ」を特徴とし、「旬の食材を使用し、具材の食感が楽しめる」などの評価があげられた。市村の『手巻きキンパ定食（手巻きキンパ・蓮根と小松菜のごまマヨナムル）』は「キンパ（韓国風海苔巻き）を手巻きにアレンジした所」を特徴とし、「韓国料理をさらに手巻きにすることで楽しめる献立となった」などの評価があげられた。

令和4年度（夏レシピのみ実施）は、2作品が学生食堂での試食審査に進み、令和3年度と同様に各賞を選出した（図1-B）。入賞作品の内容と評価は次の通りである。学園長賞を受賞した竹野の『トマトと豚肉のスタミナ炒め』は「豚肉+ニラ+ニンニクで夏バテ防止になるレシピ」を特徴とし、「疲労回復効果のある食材の組合せで、トマトの酸味で食欲も増し夏に良い」などの評価があげられた。食品栄養科長賞を受賞した飯島の『きゅうりとパプリカの和え物』は、「鶏ささみの旨味、生姜・酢を効かせて減塩した所」を特徴とし、「嗜好面で学生に人気が高く、調理が容易で大量調理向きである」などの評価があげられた。

## 2. 外部コンテストの入賞事例

### (1) 「ヘルシーメニューコンテスト」入賞

2年生全員が応募した当コンテストでは、令和3・

4年度ともに本校学生が入賞できた（図2-A）。

令和3年度は、2名が「美味しお（減塩）メニュー部門」で優秀賞に入賞した。市村の『韓国風うまから定食』は、「見た目も食感も楽しめるキンパと、牛肉・あさり・野菜の旨味を利用し減塩でも美味しいユッケジャン」が特徴で、審査員からは「缶詰やたくあん、旨味の強い食材を活用し、味にメリハリを付けてうまく減塩できている」と評価された。吉岡の『野菜たっぷりワンプレートドライカレー』は、「加水せずにトマトの水分だけで作ったドライカレーと、県特産のかぼちゃとさつまいもを使用したサラダで美味しく減塩できる献立」が特徴で、審査員からは「トマトの旨味を凝縮したカレーや、香辛料を効かせたサラダなどで減塩の工夫がされている」と評価された。吉岡の入賞作品は、翌年に茨城県庁食堂「カフェテリアひばり」で減塩ランチとして提供され、利用者に喜ばれたとの報告を受けた。

令和4年度は、1名が大量調理向けの「カフェテリア部門」で佳作に入賞した。麻生の『冬にピッタリ！あったかプレート』は「冬野菜たっぷりのとろみのあるスープ」を特徴とし、「野菜を多く用い、カフェテリア向きのワンプレートに見た目良く盛りつけられた」と評価された。

### (2) 「茨城県エコレシピコンテスト」入賞

令和3年度に濱田（当時1年）が、審査委員特別賞に入賞した（図2-B）。入賞作『にんじんとスイ

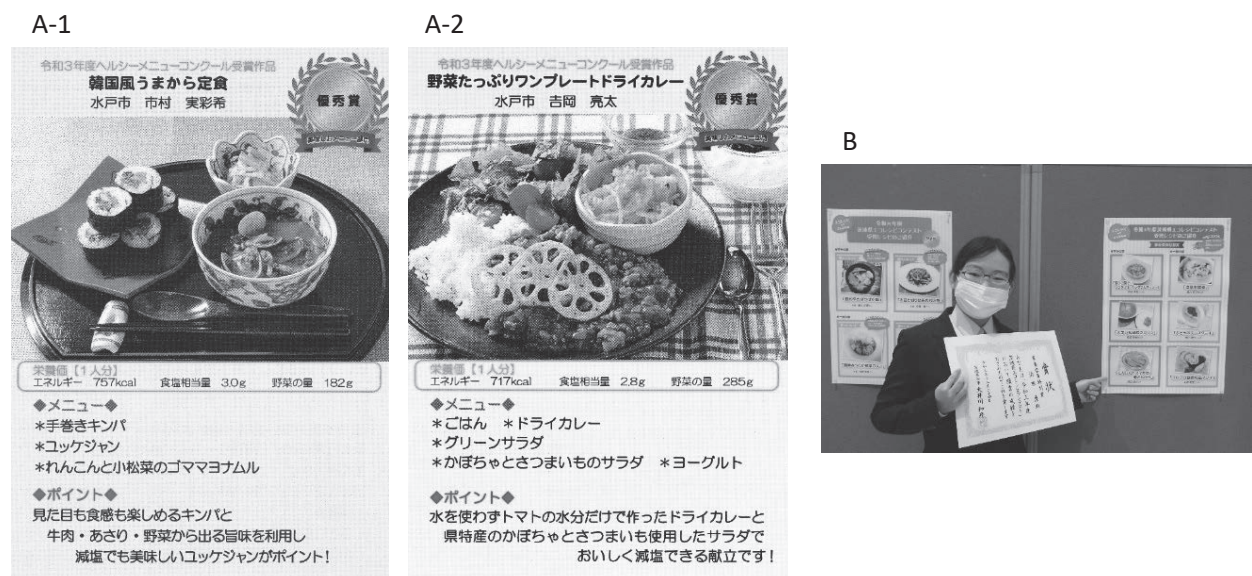


図2. 校外コンテスト入賞作品

A-1・A-2は、令和3年度ヘルシーメニューコンテスト入賞作品のリーフレットより一部抜粋。A-1は、市村（2年次）の「韓国風うまから定食」。A-2は、吉岡（2年次）の「野菜たっぷりワンプレートドライカレー」。Bは、令和3年度茨城県エコレシピコンテスト受賞式の様子。

カの梅きんぴら』は、通常廃棄されるスイカの皮付近の果実を用い、廃棄量削減＝エネルギー消費量削減となっており、審査員からは「梅を加えたことで水っぽさがなじむ味付けで、合理的な調理方法」と評価された。

### 3. レシピコンテストを活用した教育効果

令和3年度より校内コンテストを導入し、外部コンテストへの参加支援を強化した成果もあり、初年度には2年生2名、1年生1名が外部コンテストで入賞することができた。また次年度も、1年次に校内コンテストを経験した学生らが、2年次に一部ではあるが自発的に外部コンテストに挑戦した。これらの動きは、過去数年のレシピコンテスト参加状況に比べても、学生が積極的に活動したと言える。特に意欲的に動いた学生は、もとより料理に興味がある、就職に向けて学生のうちに何か実績を積みたいなどの思いを持っていた者が多かった。そのような学生にレシピコンテスト入賞という具体的な目標を掲げ、丁寧に指導し、実践を積み重ねることで、より学生自身の意欲を引き出し、行動につなげることができた。さらに校内コンテスト入賞者には、提供前に学生食堂の栄養士との打合せを設けたことで、自分が主体であることを自覚し、より達成感が得られたようだ。全体的に見て全員が校内コンテストに参加することで、自然と学生同士が意見を交え発想を広げ、落選しても受賞を身近に感じることができ「自分でもやればできるかもしれない」、「次はこう工夫してみよう」、「次は外部にも挑戦してみよう」等、自信と次の行動に向けた意欲を得た様子も見られた。加えて、受賞作を実際に提供し、全員で共有・評価したことも自分のレシピを振り返る機会となり、結果として校内コンテストに関する一連の流れが、学生自身に自然と計画・実行・評価・改善させる仕組みになった。このように、レシピコンテストを活用した指導は、単に授業の課題として献立を作成するよりも、自分の立てた献立が実際に提供されるという意識をもたせることができ、自発的に思考する動機付けとなったことが示された。

### 4. 今後の課題と検討

校内コンテストの開催方法に関しては、まだまだ課題が残る。令和3年度は年3回募集し、1年生も授業の課題として全員取り組ませたが、応募作品に

対して教職員から学生へのフィードバックができていなかった。対して令和4年度の校内コンテストは年1回の開催にしたところ、学生に余裕ができ外部コンテストへの挑戦数も増え、教職員も細やかに指導・支援することができた。一方で試食審査対象が2件のみとなり、大幅に入賞の機会が減り、学生のモチベーションが下がったことも予想できる。年1回の開催でも、より多く試食審査に進めれば、学生はより真剣に応募に取り組み、また多くのレシピを試食することで学びも増えることが期待できる。さらに、全ての応募作品へより丁寧なフィードバックができるような体制を整えることも今後の課題である。また1年生の参加状況に関して、令和4年度は自由参加としたが、入学して3カ月で応募が締め切られるため、応募は28名中3名に留まった。実践して初めて自らの不足に気づくことも多く、次の学びにつなげるためには、1年生も全員が校内コンテストに参加できるように指導方法を検討する必要がある。

レシピ作成時の指導方法については、全体指導で一人一人を丁寧に指導することは難しい。しかし学生個々では発想が乏しく、オリジナリティに欠ける作品も多く見られた。今後は授業内で、学生同士の意見交換を促す等、学生自身で発想を広げられるような工夫が必要である。

## IV おわりに

近年の学生は“とり世代”とも呼ばれ、本校においても自分から新しいことに取り組もうという学生は少なくなってきたように感じる。しかし実際には、やってみたいという興味関心を持ちながら、「失敗したくない」、「目立ちたくない」、「どうせやっても無駄」などとあきらめてしまっている学生は少なくないのかもしれない。そこで、我々教職員は学生個々の興味関心を救い上げ、行動に移す最初の一步を踏み出させることが学生の今後の飛躍につながっていくのではないかと今回の取り組みを経て感じた。もちろんそれぞれに興味関心や目指すものは違い、レシピコンテストだけで全員の意欲を向上させることは難しい。それでも、一部の学生ではあったが自発的に意欲を持って取り組み、学外でも活躍できたことは大変喜ばしい成果である。献立作成は栄養士にとって大変重要な役割であり、その技能向上

のためにも、今後はさらに多くの学生が意欲的に取り組める指導方法を検討していきたい。

## V 謝 辞

本稿で報告した事例における校内コンテストの運営にご助力いただきました本校学生食堂スタッフの皆様、そしてレシピコンテストに関する指導にご尽力いただきました科目担当の教員の皆様に深く御礼申し上げます。

## VI 引用文献

- 1) 公益社団法人茨城県栄養士会(2022), ヘルシーメニューコンクール. [<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/custom21.html>] (参照 2022-1-16).
- 2) 茨城県・環境保全茨城県民会議 (2021), 令和3年度茨城県エコレシピコンテスト. [<https://www.eco-recipe.jp>] (参照 2022-3-30).
- 3) 日本うま味調味料協会 (2022), うま味調味料活用, 郷土料理コンテスト 2022 開催概要. [<https://www.umamikyo.gr.jp/contest/2022/entry.html>] (参照 2022-1-16).
- 4) マルハニチロ株式会社 / 株式会社ヤヨイサンフーズ (2022), 第8回介護食レシピコンテスト開催のお知らせ. [<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/27693/>] (参照 2022-1-16)