

学生団体TAMAGO

県立大学の専門学生が「食と健康を通じて地域貢献する」ために活動する団体。私達自身が、管理栄養士や社会福祉士の卵であること、また、栄養満点のものをお届けしたい、卵の殻を破り続ける団体でありたいという思いから「TAMAGO」と名付けた。

まごわやさしい食堂

栄養学の知識を活かし、
テーマに沿った
バランスの良い
ヘルシーメニューの提供

カスタマイズ栄養弁当

利用者との対話を通し、
それぞれの好みや
ニーズに合わせた
お弁当を作成・配達

カスタマイズ栄養弁当プロジェクト

利用者に対して、食事や健康について困っていることや興味のあること、好みについてお話を伺い、

一人一人に寄り添ったお弁当を作成し、継続的に宅配・提供する。

また、「食」を通して、孫世代である私達とのコミュニケーションを取り、多世代交流することで、健康で活気のある生活を送っていただけるようなきっかけを提供する。

これまでの活動(4月~10月)

4月

- ボランティア募集チラシ作成
- 利用者アンケート作成
- 利用者説明会
- 初回お弁当献立作成

5月

- 交流会(FLBC)
- 利用者決定

6月

- お弁当宅配
- ヒアリング

7月

- お弁当宅配
- ヒアリング

8月

- お弁当宅配
- ヒアリング

9月

- お弁当宅配
- ヒアリング

10月

- お弁当宅配
- ヒアリング
- 中間報告

去年と変化したこと

- ①利用者の人数6人→22人に増加
- ②ボランティアの方と一緒に調理



- ①4つのグループに分けることで、利用者それぞれに合わせたお弁当の提供が可能に
- ②ボランティアの方とコミュニケーションを取りながら、効率よく作業できる！

利用者の方

- プロジェクトに興味を持った理由
 - ・バランスの良い食事に興味がある
 - ・食事を作ることが困難
- 健康についてのお悩み
 - ・便秘
 - ・高血圧
 - ・糖尿病や狭心症などの薬を服用している

お弁当の中身に期待してくださっている方が多い

配布資料

カスタマイズ栄養弁当
本日のお弁当

- じゃことワカメの炊き込みご飯
- オクラとツナの和風マヨ和え
- 野菜のマリネ
- かぼちゃときのこのきんぴら
- 鱈の蒸し焼き

献立のポイント

旬の野菜であるオクラ・ズッキーニ・ナスを取り入れたお弁当にしました！ズッキーニには、β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含んでいるので、風邪予防や疲労回復の効果が期待でき、体調を崩しやすい夏にぴったりの食材です。また、紫外線によるシミやソバカスの予防も期待できます！

次回の配達：8月20日 学生団体 TAMAGO

▼POP

・副菜名 3種の彩りナムル

【材料】

	1人分(g)	男性1人 女性7人分(g)
ほうれん草 男性	30	30
女性	20	140
もやし	20	20
	20	140
にんじん	10	10
	10	70
(A)ごま油	2	2
	3	21
(A)すりごま	2	2
	2	14
(A)顆粒中華だし	1	1
	1	7
(A)にんにくチューブ	0.2	0.2
	0.1	0.7

【作り方】

- 鍋に水を入れ、強めの中火で沸かす。ほうれん草は水洗いする
- 湯が沸騰したら、茎を入れて30秒、葉も入れてさらに30秒ゆでる。冷まして手でしぼり、4~5cm幅に切ったら、もう一度しぼってしっかりと水気を切る
- 鍋に水を入れ、また沸かす。沸騰したら中火にし、もやしを3分ゆでて、ざるにあげる。ざく切りにし、キッチンペーパーで水気を取る
- にんじんは細切りにする。耐熱皿に入れ、ふわりとラップをし、500wの電子レンジで3分加熱する。ざるにあげて水気を切る
- (A)はボウルでよく混ぜ合わせる。すべての食材を入れ、ほぐしながらよく和えて、完成

▼レシピ

2022年10月15日

お弁当アンケート

カスタマイズ栄養弁当をご利用いただきありがとうございます。
次回のお弁当の献立作成のために、アンケートにご協力お願いいたします。

Q1. 美味しかった献立について該当するものに○を付けてください（複数選択可）
 おろしポン酢の豆腐ハンバーグ さつまいもとごぼうの甘辛焼き
 3種の彩りナムル 温野菜のバタボンサラダ

Q2. その他ご意見・ご感想あればお聞かせください。（量・好み・配布物など）

学生団体 TAMAGO

2022年10月15日

お弁当アンケート

カスタマイズ栄養弁当をご利用いただきありがとうございます。
次回のお弁当の献立作成のために、アンケートにご協力お願いいたします。

Q1. 美味しかった献立について該当するものに○を付けてください（複数選択可）
 おろしポン酢の豆腐ハンバーグ さつまいもとごぼうの甘辛炒め
 3種の彩りナムル 温野菜のバタボンサラダ

Q2. その他ご意見・ご感想あればお聞かせください。（量・好み・配布物など）

学生団体 TAMAGO

▼アンケート

地産地消について

現在協力している農家

- ・ 野菜畑クムレ(就労継続支援B型事業所)
- ・ グリーンファーム(就労継続支援A型事業所)
- ・ ねこ農園
- ・ 地食べ公社



去年に引き続き、4つの農家から仕入れた
総社の野菜をお弁当に使用

▼農作業ボランティアの様子

実践して良かったこと・成果



地域の高齢者と
交流ができた

「美味しい」
「彩りが良い」
などの
生の声が聞ける

調理・配達の
やりがいを感じる



課題・今後の取り組み

○終了時間に間に合わない

○宅配をする手段が少ない



◎総社市役所や社会福祉協議会で広報を行い、
ボランティア(調理・宅配)を募る

◎調理に興味がある1年生を勧誘する

◎車を借りる

ご清聴ありがとうございました

