

安田女子大学生の昼食における献立作成に関する研究

渡 邊 喜 弘

Research Concerning Menu Creation in Yasuda Women's University Student Lunches

Yoshihiro WATANABE

要 旨

管理栄養士が給食経営管理の分野で専門性を発揮するために必要なことに、献立作成が挙げられる。管理栄養士の献立作成は、対象者の特性に応じた栄養価、食品構成、調理法、嗜好、色彩、季節、価格、調理従事者の人数、施設・設備など、数多くのファクターを考慮して取りまなければならない。一方管理栄養士養成施設に学ぶ学生の献立作成に関する報告では、献立作成がスムーズに行えないことが課題となっている。そこで、献立作成能力向上の為に筆者勤務校の学生に対してどのようにレクチャーすべきかを調査・検討した前報告（2015年）から得られた献立作成の現状と問題点をもとに、『献立作成マニュアル』を作成・印刷配布し、学生の献立作成に活用させた。活用させた主な内容は、栄養価、食品構成、調理法、嗜好、色彩、季節感、価格である。本研究では、配布した「献立作成マニュアル」がうまく活用されたかどうかをアンケート調査し、その結果を報告する。

キーワード：lunch menu：昼食メニュー、menu planning：献立作成、women's university student：女子学生、training methods：訓練方法、education：教育

1. 緒 言

近年、国民の健康維持・増進を担う管理栄養士の仕事が注目されている。管理栄養士は、食の専門家として食事を通して健康に貢献するために、多種多様な施設で栄養指導を行っている。管理栄養士の職場の1つに特定給食施設^{注1)}がある。特定給食施設において献立作成は最も重要な業務の1つであり、管理栄養士が専門性を発揮するものとして実力を評価される。特定給食施設での食事の提供の目的は、利用者の健康の維持・増進、疾病の治癒など、同じ施設内でも利用者によって異なる。献立作成は、利用者に対する栄養計画に基づいて決められたエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維総量、食塩相当量などを食品構成にあわせて実際に使用する食品の種類と数量を決めていかなければならない。さらに立案された献立は、利用者の嗜好、施設設備（厨房の規模）、価格条件、調理従事者の人数など数多くのファクターをクリアして作成し提供される。しかし先行研究^{1,2)}によると、「食事を学生自身では作らず他の家族によって作られた物や簡便性、利便性から惣菜や外食に頼るなど、日常において食事作りの経験が乏しいため、調味料付け%の不適切な献立を立案する学生も少なくない」、また「食品重量を把握

することも難しく献立作成が不得意である」³⁾など管理栄養士を目指している学生の食事に関する経験の不足やそれに付随する困難さが報告されている。

管理栄養士養成施設である安田女子大学家政学部管理栄養学科（以下「本学」とする）における「給食経営管理実習」は3年次に通年で開講され、給食の運営を実践的に学習する科目である。その献立作成では、調理法、使用食材（動物性たんぱく質）、料理の様式（和食、中華、洋食、その他）に重複がないように指導している。献立作成の手順は、主菜を決めた後に、調理法、主食、副菜、汁物、デザートを決め、最後に食品構成を目安に重量を考えている⁴⁾。本研究では、前報⁷⁾で行った献立作成に関する調査・検討から得られた現状と問題点をもとに『献立作成マニュアル』を作成し、学生の献立作成の指導に活用した。本研究は、その指導の結果から献立作成能力向上の為に学生に対してどのようにレクチャーをすべきか、改善・再検討するための資料を得ることを目的とする。

2. 方 法

1. 調査対象者

平成29年安田女子大学家政学部管理栄養学科に在籍する2年生105名と3年生Aクラス32名とした。2年生は本年4月より、給食献立作成を実施し始めたばかりである。3年生は、2年次に「調理学実習Ⅰ」を履修し、3年生は2年次に10回以上給食献立の立案・提出を経験している。

2. 調査時期

平成29年7月に2年生は「給食管理学」の課題として作成した給食献立の提出時4回目にアンケートを実施した。3年生は「給食経営管理実習」の課題として作成した給食献立の提出時初回にアンケートを実施した。

3. 献立作成の条件

今回の課題として、「女子大生における昼食を4人グループで4日分」という献立作成の条件を与えた。給与栄養目標量は、日本人の食事摂取基準（2015年版）18～29歳女性の身体活動レベルⅠに準拠した昼食であるため、35%に設定した。また、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維総量、食塩相当量について指定した範囲内にすることを目標とさせた。献立の組み合わせ（主食、主菜、副食、汁物、デザート）や献立様式の区分（和食、中華、洋食、その他）、調理法（煮・揚・焼・蒸・炒）についても重複が無いように指示した。

4. 提出書類による調査とその内容

提出された献立表（栄養価計算表）とレシピの内容を筆者が点検評価した。点検の内容は、献立の記入方法、1人分の分量、使用食品の数量と重複、給与栄養量、料理の組み合わせ及び季節

注1) 特定給食施設特定給食施設とは、健康増進法第20条第1項により「特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして厚生労働省令に定めるもの」とされ、健康増進法施行規則第5条により「継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設」と規定された施設を言う。

感、色彩、経済感覚などである。点検後、個別にコメントを記入し返却した。返却後被検者には献立表を再考・修正し、再提出させた。

5. アンケートの内容

- (1) プロフィール項目 2項目
- (2) 献立で注意した項目 20項目
- (3) 自己採点 3項目
- (4) 自由記述

3. 結果と考察

アンケート結果を以下に示す。

1. 「何を参考に献立作成をしましたか」の問いに関して

2年生で「インターネット」を参考に献立作成をした者は57%で3年生は69%いた。「自分が選択した料理の本とインターネット」を利用と回答した2年生は24%おり、3年生は28%いた。2年生と3年生を合わせた平均では、89%が「インターネット」と「自分が選択した料理の本とインターネット」を利用したと回答した。「インターネット」と答えた被検者は「クラシル」というアプリを使用する者が多く、「クラシル」使用者に尋ねると、加熱の大きさや時間、調味料の分量などがよく分かるとのことだった。「人に聞いた」と回答した被検者は「祖母や母親」が最も多く8%であった。次いで「その他」と答えた被検者は5%であり「1年生で行った調理学実習Iでのメニュー」を参考にしていた。

2. 「料理の本やインターネットのg(分量)をそのまま使用してはいけない事が配布プリントで分かりましたか」の問いに関して

4月から初めた2年生の献立作成では、市販されている料理の本やインターネットの料理アプリがほとんどであった。「はい」と回答した2年生は70%、3年生は94%いた。これらが表示している献立は、4人分の分量のメニューがほとんどであり、それを4分の1にすることが1人分の料理の分量として思い込んでいる者が30%いた。4月の時点では55%であったが数回の献立添削の後、7月の時点では改善された。料理の食材分量については、栄養価計算と直結しているため、慎重になってきている。

3. 献立で注意した項目に関する、(2年生と3年生の学年間の比較と差異)

(1) 設問で80%以上の被検者が「はい」と回答した項目について

⑥番 「献立作成での料理の記載順位」の問いに関して

2年生は99%、3年生は97%いた。献立作成を始めた4月の提出時点よりほぼ全員が「主食→主菜→副食→汁物→デザート」といった本来記載すべき順序を理解できているといえる。この順番については、月間献立表作成時の資料となる。そして、3年生で2年生を下回っている結果については、2%と誤差の範囲内であるといえるが100%になるよう続けてのレクチャーの必要性がわかった。

⑬番 「ご飯や味噌汁など摂取する水の記載」の問いに関して

2年生は93%、3年生は100%いた。料理を食べる、味噌汁を飲むといった摂取する水についての記入は、献立作成を始めた時から、ほぼ全員が理解できているようである。

①番 「ご飯や味噌汁の配膳位置」の問いに関して

2年生は90%、3年生は94%いた。食卓での飯や味噌汁の配膳位置を間違える者は少なく、盛り付け指示図により最初からほぼ全員が理解できているようである。

②番 「栄養価の誤差が10%以内であったか」の問いに関して

2年生は90%、3年生は81%いた。基準値以内の給与栄養量としてのエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維総量、食塩相当量に合わせる事は重要である。4回目の献立提出で「いいえ」と答えた2年生の多くは目標量2.6gの食塩相当量に対してオーバーであった。被検者の献立作成において、料理の本やインターネットの料理アプリを参考にしているものが多く、献立作成を始めた2年生の4月時点は、そのまま料理の分量を利用してしまっただけで間違っていたようである。そして献立作成を重ねることにより、改善がみられた。しかし、今回の結果から3年生で2年生を下回っていることについては、継続的なレクチャーが必要である。

⑦番 「副菜の数は1つである」の問いに関して

2年生は89%、3年生は97%いた。料理の種類で、主食、主菜、副菜、汁、デザートが各1つということ Lekチャーしているが、初回の提出時では、副菜を2つ献立に入れてしまう被検者がいたが、4回目の提出では理解できると答える被検者が多かった。

⑩番 「食品の重複は無い」の問いに関して

2年生は85%、3年生は97%いた。1つの昼食の献立に対して、同じ食品を使用しないことを3年生では理解しているが、2年生の一部には、人参や玉ねぎなどの野菜を重複して利用した献立作成の提出がみられた。このことは、実際の給食では食品の重複したメニューを使用してはならず、もしメニューとすれば調理従事者が、料理に使う食材の分量に間違いが生じてしまう可能性があるため、給食献立計画の中で重要な留意点としてあげなければならないと考える。

⑬番 「料理で使用するが摂取しない水は未記入である」の問いに関して

2年生は81%、3年生は91%いた。例えばみそ汁やごはんの水は摂取するため記入するが、パ

スタのゆで水は記入してはいけないにもかかわらず、「いいえ」と答えた2年生は19%、3年生は9%いた。摂取する水だけを記入すると理解させることが必要となる。

⑪番 「それぞれの料理の味付け調味料が同じではいけない」の問いに関して

2年生は80%、3年生は66%いた。「いいえ」と答えた多くの被検者は、料理の味付けに使う調味料が和食では醤油だけになってしまった献立が15%、中華の献立ではどの料理にもごま油を使用するが10%いた。3年生の正答が2年生を下回っている結果については、なぜ味付け調味料をそれぞれの料理で使い分ける方が良いのかについて継続的なレクチャーの必要性がわかった。

(2) 設問で79%から60%の2年生が「はい」と回答した項目について

⑫番 「献立に記入する際、食材は非加熱食材を選択したか」の問いに関して

2年生は79%、3年生は97%いた。献立作成時に食品成分表を使用する際には、茹で野菜などの加熱済み食材のデータを使用しないことになっているが、加熱済み食材データを記入する被検者が2年生21%、3年生に3%いた。このことについては、献立作成の際では問題にしなくても良いのであるが、作成した献立より発注計画に移行していき発注時に加熱済み（茹で野菜は）食材は販売しておらず、実践には繋がらないためである。このことは継続的なレクチャーの必要性がわかった。

⑬番 「それぞれの食器に対する料理の分量」の問いに関して

1回目はほぼ全員できていなかった2年生が、4回目の提出で78%できた。適正量であった3年生は88%いた。食器（お皿）に盛り付けたときに、質と量について2年生は4回目の提出の7月献立作成において改善がみられた。配布プリントで重要であるとレクチャーした結果であった。

⑭番 「味噌汁など汁物の具の分量は、30g以内であったか」の問いに関して

2年生は77%、3年生は97%いた。汁物については、乾燥わかめなど戻し率を考慮していない被検者が23%いた。提出2回目以降もレクチャーしたが4回目でも全員が「はい」では無かった。

⑮番 「コショウは0.03gで記入したか」の問いに関して

2年生は75%、3年生は94%いた。このことは、献立作成をする管理栄養士にとってコショウの分量を「少々」とは記載しないことを指す。料理参考書籍やインターネットアプリに書いてあるとおり「コショウを少々」と記入する2年生が25%いた。特に献立作成を何度もこなしている3年生にも3%いたことは残念である。

⑯番 「油は吸油率で記入したか」の問いに関して

「はい」と答えた2年生は72%、3年生は94%いた。揚げ物料理に使用する油を吸油率で記入しなかった2年生が28%、3年生で6%いた。油は吸油率が理解できていないようである。吸油率は実践で学習するものではなく、給食経営管理の教科書の記載してある数値を利用するものであるためか、不得意のようである。

⑤番 「食器の数だけ料理を考えていたか」の問いに関して

2年生は71%、3年生は84%いた。『献立作成マニュアル』に1人分の料理を給食で使用するお盆（盛り付け配膳図）を記載することにより、主食、主菜、副菜、汁、デザート料理を確実に献立に取り入れる事が出来ると考えたが、よく出来ていない2年生が29%、3年生も16%いた。

⑧番 「色彩には気をつけているか」の問いに関して

2年生は69%、3年生100%であった。2年生では献立作成において、料理は見た目の彩りや盛り付け分量などを重視していないことが良くわかる結果となった。しかし、3年生の献立作成を添削すると、見た目の重要性を理解し、料理を美味しくそうと思えるように作成していてレクチャーの成果が表れていた。

⑩番 「味付けで塩分濃度を気にして献立を作成したか」の問いに関して

2年生は65%、3年生は81%いた。味付けで塩分濃度について徐々に理解を示しているが、2年生では食塩相当量をオーバーしてしまう者が35%いた。このことは、アンケートの自由記述にも「塩分濃度の計算方法を知りたい」とあり、レクチャーに時間を掛ける必要がある。また、3年生では利用者への健康を意識した減塩食を理解しており、食事を楽しんでもらうための取り組みが感じられた。

(3) 設問で59%以下の2年生が「はい」と回答した項目について

⑨番 「季節の食材選定をしたか」の問いに関して

2年生は59%、3年生は88%いた。2年生では41%、3年生も19%の被検者が、季節や旬の食材を意識せずに献立作成していた。何度もレクチャーしているが、提出献立に成果として現れていないことがわかった。このことは、レクチャーを受ける項目が20個と多く、項目によっては必要性を感じていない被検者がいるという結果となった。

③番 「食品群別に多くの食品を使用したか」の問いに関して

2年生は57%、3年生は84%いた。2年生にはまだまだ難しいと言う結果である。3年生でも16%の学生が芋類、豆類、種実類、果実、きのこ、藻類、乳類の食品をすべて取り入れた献立作成は容易ではないようである。食品群別による栄養素摂取の意味は分かっているようではあるが、提出献立に反映されていない結果となった。

⑱番 「予算を意識して食材の選定をしたか」の問いに関して

2年生は57%で、3年生は84%いた。3年生との差が大きかった。2年生は46%と半数近くの学生が予算をオーバーしての献立を作成し、3年生でも16%もいた。例えば、和牛ローストビーフやすずき（魚）のソテーなどの献立提出があった。給食の食材予算を考える事は、献立作成慣れしている3年生でも（高価となる食材を高価と分からず使用してしまうなど）給食としては、利用出来ない高価な食材を献立作成に取り入れてしまう被検者がいたことになった。

⑳番 「付け合せと副菜に生野菜の重複がないか」の問いに関して

2年生は45%、3年生は69%いた。3年生との差が大きかった。2年生は、野菜の摂取量を多くできるように立案時に、生野菜の使用量を多くしたようであった。しかし、生野菜の重複する献立を作成すると、給食の実践時にどちらの食器に盛り付ければ良いのか、戸惑ったり、別の食器に盛り付けてしまうミスに繋がる可能性が出てくる。給食利用者にとっては味が同じとなり、飽きてしまうことになる。

(4) 「20個の質問中に「はい」と回答した該当合計数」の問いに関して

図1に示すとおり、「はい」と回答した該当合計数が2年生では15個から17個が最も多く35%、3年生の該当合計数で最も多かったのは18個から19個で33%いた。

献立作成慣れしている3年生のほうが該当数は多く、理解度が高いことがわかる。

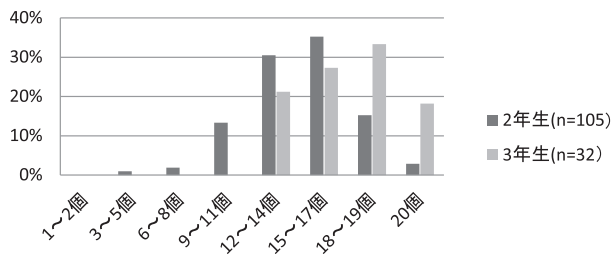


図1 質問の該当の個数

(5) 「7月の献立作成は100点満点で何点か」の問いに関して（自己採点）

図2に示すとおり、献立作成の自己採点では、2年生は70点代が37%と最も多く、次に多いのは60点代の27%であった。3年生では、80点代が最も多く、次に多いのは70点代の28%であった。3年生は献立作成において、高得点を示しているため自信が伺える。献立作成の提出・添削の繰り返しの重要性がはっきりとした結果として現れた。

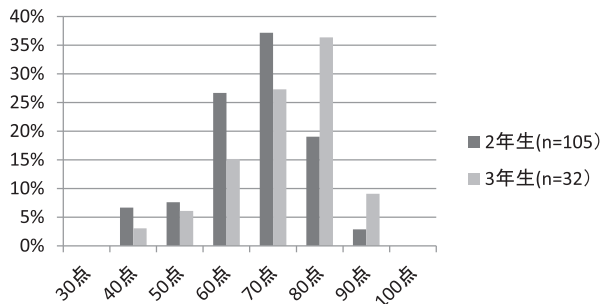


図2 自己採点

(6) あなたは、何に気をつけて献立を作成しますか？（1番気をつけていること1つだけ自由記入）の問いに関して

表1 献立作成で気を付けたこと

類似した項目	2年生(人)	3年生(人)
①味付け塩分濃度	39	3
②摂取基準の基準値内	23	3
③使用する野菜の種類を増やす	17	2
④料理の組み合わせ	7	1
⑤料理どうし食材が重複しない	5	1
⑥食べたいと思える様なメニュー	4	6
⑦1ヶ月献立予定表を見て楽しみだと思える	3	2

2年生 (n=105) 3年生 (n=32)

表1に自由記述をまとめたところ、味付けや利用者への健康を意識した減塩食、また美味しいと言われるための食料の選択、料理を楽しんでもらうための取り組みが感じられた。

(7) 献立作成での気づきや要望などがあつたら、記入してください。(自由記入)の問いに関して

表2 献立作成での気づきや要望

類似した項目	2年生(人)	3年生(人)
①脂質オーバーを防ぐ方法	13	1
②給油率や塩分濃度の計算方法	8	2
③荷重平均の出し方	5	0
④適正な副菜の分量	3	3
⑤パソコンソフトの使い方	3	4
⑥パソコンの操作方法	6	0
⑦季節の旬の食材	3	6
⑧他人のメニューが参考になる	3	0
⑨献立作成が難しい	5	0

2年生(n=105) 3年生(n=32)

表2に気づきや要望の自由記述をまとめたところ、基準値の合わせ方、減塩食の工夫の仕方やパソコンソフトの使い方やデータの取り込み方などパソコンに関するものが多くみられた。パソコンでのデータ処理について、操作やアプリケーションの使い方に関心する必要がある。

4. ま と め

本研究では、献立作成で80%以上の被検者たちが、料理名の記入順、盛りつけの配膳位置、食材の重複、料理での水の記載や味付けの重複などの注意点について、よく理解出来ていた。ご飯や汁物の料理の配膳位置は、最初からほぼ全員が理解できていた。管理栄養士の献立作成業務の中で、最も重要な事は利用者に給与するエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維総量、食塩相当量を給与栄養目標量に合わせて作成する事である。今回の『献立作成マニュアル』配布で80%以上の被検者が範囲内に調整することが出来ると答えた。

献立作成で79%から60%の被検者が「はい」と答えたアンケート項目に、1人分の料理の分量が不適切であったが、献立作成の添削回数が増えるごとに、改善がみられたことがあげられる。これは参考にした料理の本やインターネットの料理アプリは4人分の分量のメニューが多く、それを4分の1にすることが1人分の料理の分量として勘違いをしている2年生が多いためであった。2年生は4月から初めた献立作成は3回目の提出となる7月になると食器に合わせて分量を把握できるようになった。3年生ではほぼ全員が理解をできている。

その他にも食器(お皿)に盛り付けたときの(チェックポイントとして料理は)見た目も重要なことが理解でき、分量が少なく見劣りする料理、また逆に味噌汁のお椀に入りきれない程の食材が多すぎる汁物や油の給油率が間違った献立の提出は目立たなくなった。前報⁷⁾で報告したように、「家庭での調理経験が有る被検者は分量についてはすぐに把握出来るようであるが、あまり家庭で調理をしない被検者との差が大きく、献立作成能力に影響を及ぼしているとも言える」。

献立作成で59%以下の被検者が「はい」と答えたアンケート項目に、料理の味付け（食塩相当量）については、2年生では65%で3年生では81%と徐々に理解を示しているが、本やインターネットアプリに書いてあるまま記入しているため、食塩相当量をオーバーしてしまう被検者が多かった。この食塩相当量の管理については、健康・維持増進からも世間の注目を集めていることから、管理栄養士にとっての重要な仕事になって来ている。作られた料理が美味しく健康に良い料理にするため、塩分摂取を控えるための工夫もレクチャーすることが必要である。

旬の食材や季節に合わせた旬の食材を考えずに好きな料理やインターネットアプリを利用してそのまま作成してしまうため、栄養価は適正であっても旬でないため市場に出回らず購入出来ない食材を献立に記入し提出する被検者もみられた。現代はいつでもいろいろな食材が季節に関係なくスーパーに並ぶようになってきているためか、季節感や旬食材への理解が無くなり、外国産の食材や冷凍食材を使用する被検者も少なくない。ただ予算の制約がある中で食材の選択を考えることも必要で、筆者としても指導上の今後の課題として残った。

今回献立作成としては、『献立作成マニュアル』を作成し、配布はしたものの、料理のレパートリーの多様性、価格や同じ食品群の重複がもたらす影響、食品構成を理解させて上手に作成することの重要性など、説明が不足している点もあり、それらの点は被検者も難しいと感じているようであった。

被検者自身の感想からは、利用者の健康に対する意識も加わった事を挙げて、やる気をみせる被検者もいた。また一方で、「指摘箇所が細かいので献立作成は好きになれない」との記述もあった。管理栄養士は献立作成能力によって実力が評価されると言っても過言ではないため、数多くのファクターをクリアーするために、被検者の不得意な点をいち早く見つけだし、レクチャーすることが非常に大切である。

引用文献

1. 佐々木ルリ子. 「学生の献立作成課題の取り組みの実態と自己評価」『仙台白百合女子大学紀要』11, pp.107-117. (2007)
2. 杉崎幸子, 猪瀬多巳江ほか. 「給食献立からみた調理能力に関わる一考察」『千葉県立衛生短期大学紀要』26 (2), pp.69-74. (2008)
3. 木元泰子, 小河原佳子他. 「栄養士養成短期大学の食品重量を把握する能力に関する研究 (第1報)」『武蔵丘短期大学紀要』23, pp.1-8. (2015)
4. 小河原佳子, 倉田澄子. 「栄養士養成校の学生の献立作成について (第4報)」『武蔵丘短期大学紀要』9, p.305. (2001)
5. 稲葉佳代子, 元田由佳 [ほか]. 「献立力の育成に関する研究 第1報」『小田原女子短期大学研究紀要』39, pp.54-60. (2009)
6. 花田玲子, 熊谷貴子. 「栄養士を目指す学生の献立作成能力と食習慣の関連」『青森県立保健大学雑誌』9 (1), pp.92-93. (2008)
7. 渡邊喜弘. 「女子大学生の昼食における献立作成の現状と教育効果」『安田女子大学紀要』43, pp.233-246. (2015)
8. 特定給食施設 (健康増進法第20条, 健康増進法施行規則第5条)

資料1 アンケート質問紙

7月の献立作成

アンケート 学籍番号 番 氏名

今後、献立が上手に作成が出来るためにどうレクチャーした方が良いかを調べたいと考えています。アンケートにご協力をお願いいたします。

1. 何を参考に献立作成をしましたか？当てはまるもの番号に○をお願いします。()内は例を記入
- ①本() ②インターネット()
- ③本とインターネット() ④人に聞いた() ⑤その他()
- 例 祖母になど 例 何も参考にしない

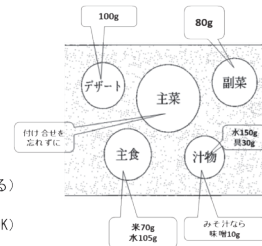
これより下の質問は、配布した献立作成の留意点のプリントが役にたったかを聞いています。

2. 料理の本やインターネットのg(分量)をそのまま使用してはいけない事が配布プリントで分かりましたか？
- ①(はい) ②(いいえ)

3. 7月の献立作成で次の項目で該当したものに○印をお願いします。(複数回答)

- 1 () ・ご飯や味噌汁の位置は右の図のようであった
- 2 () ・栄養価(たんぱく質・脂質・食塩相当量)が誤差10%以内であった
- 3 () ・使用食品にもれが無かった(芋類、豆類、種実類、果実、きのこ、藻類、乳類)
- 4 () ・それぞれの食器に対する料理の分量gが右の図のように適正量であった
- 5 () ・食器の数だけ料理を考えていた(右の図)
- 6 () ・主食→主菜→副菜→汁→デザート→お茶の順番で記入していた
- 7 () ・副菜(小鉢)が2つにならないように作成した
- 8 () ・色彩には気をつけている(赤い食材を使うなど)
- 9 () ・季節の食材選定をした(旬を考えた)
- 10 () ・味付け(塩分濃度)1%前後を気にして作成した
- 11 () ・味付けを気にして作成した(醤油味だらけ)(どの器にもゴマ油!はダメ)
- 12 () ・食品の重複をしてはいない(玉ねぎだらけなど同じ食材はダメ)
- 13 () ・水の記入をしている(みそ汁、ごはん、あんかけ、煮物などの水は記入する)
- 14 () ・水の記入に気をつけた(パスタなどの水は記入してはダメ)
- 15 () ・食材の選択は良かった(茹で人参ダメ、茹でタケノコは販売しているのでOK)
- 16 () ・コショウは0.03gで記入した
- 17 () ・油は吸収率で記入することは知っている
- 18 () ・食材の選定が良かった(桃はダメ 高価はダメ)
- 19 () ・味噌汁など汁物の具の分量は、30g以内であった(乾物は戻った分量)
- 20 () ・付け合せに生野菜を考案したら、副菜には用いない事は知っている

合計()個 合計点を記入



4. 配布した献立作成の留意点のプリントは役にたちましたか？
- ①(はい) ②(あまり思わない) ③その他()
5. 7月の献立作成は100点満点で何点ですか？(自己採点)
- 30点以下 40点 50点 60点 70点 80点 90点 100点
- ()点
6. あなたは、何に気をつけて献立を作成しますか？(1番気をつけていること1つだけ記入)
7. 献立作成での気づきや要望などがあたら、記入してください。
- 例) 荷重平均や食品構成がよく分からない。

ありがとうございました。

[2017. 9. 28 受理]