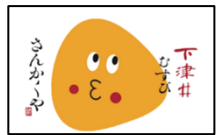


こ・じ・ま・さ・ん・が む・す・ん・だ・！ プロジェクト

岡山県立倉敷鷺羽高等学校普通科食物コース3年 ×



1. 「現代版倉敷労研饅頭を作ろう！」

「労研饅頭」とは？

大原記念労働科学研究所で、主食の代用食として研究開発され誕生。主な材料は小麦粉であり、直径10cm前後、重さ60g前後の、小ぶりで甘みのある蒸しパン状の菓子。



人々に不足しがちであったエネルギーを重視した、安く栄養価の高い手軽で安全に食べられる物として作られる。

2. 現代の労働者（20代～30代）の食課題とは？

- ・ 食事時間が短い。
- ・ インスタント食品やコンビニで手軽に済ませることが多い。
- ・ 外食、ジャンクフードの利用。



- ・ 朝食の欠食
- ・ 野菜の摂取不足
- ・ 食塩の取り過ぎ

将来生活習慣病のリスクが高まる

3. 課題を解決するためには？

- ・ 食欲をそそるもの
- ・ 調理時間が短いもの
- ・ 手軽に食べられるもの
- ・ 栄養バランスのとれたもの



キンパ風おにぎり



この条件にそったものについて、食物コースで様々なアイデアを出し合い、試作してみる

4. 日本が抱える食の課題・・・

- ・ 食料自給率の低下
- ・ 食品ロスの増加



食料自給率100%の米を材料とする
地元の食材を使う

地元の企業等と連携



倉敷市下津井地域おこし協力隊
中臣 さくら 様



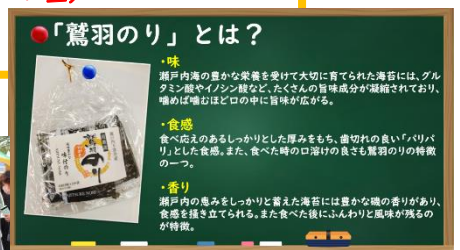
5. 「こ・じ・ま・さ・ん・が・む・す・ん・だ・！」の提案

こ・じ・ま・さ・ん・が
む・す・ん・だ・！



食物コース提案のレシピを
地元企業に依頼して商品化

- ・ 片手で食べることができる。
- ・ 簡単に作ることができる。
- ・ 卵・肉・野菜などが入り、1食でバランス良く栄養がとれる。
- ・ 地産地消（岡山県産の米・鷺羽のり・下津井の塩）
- ・ 残り野菜の活用。



G7 倉敷労働雇用大臣会合開催記念
「働くあなたを食で応援」プロジェクト

10/1「くらしきフェア」での販売