

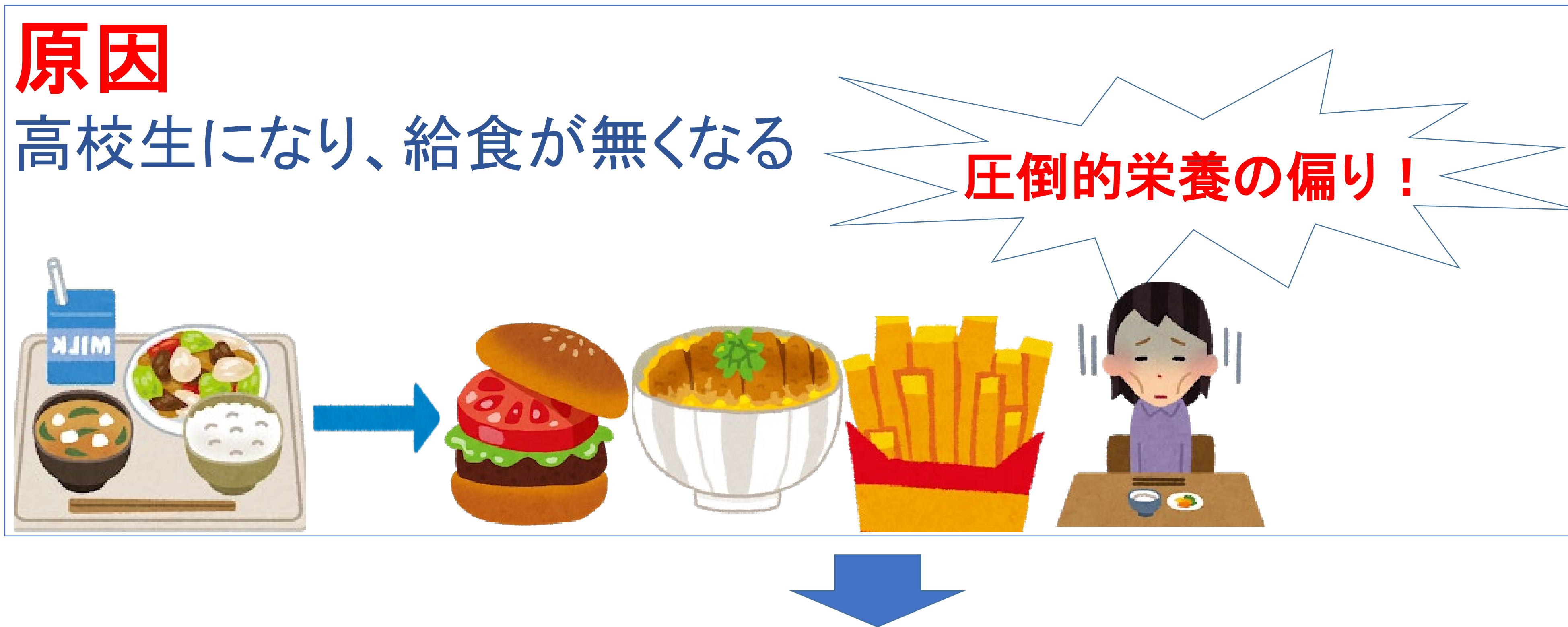


# 高校生の栄養問題改善のためのレシピ作成



**目的** - 高校生になったことで栄養の偏った食事となるため栄養バランスの整ったレシピを作成し、高校生の栄養問題を改善する

**背景** - 高校生となったことで中学生の頃は給食があり栄養がある程度整っていたが自分の好みのものだけ食べられるようになり栄養素が偏っている



**影響** - カルシウム、ミネラル、ビタミン不足により身体に様々な不調が現れる  
例) やる気がでない、片頭痛、肩こり等々...

**解決策** - 栄養バランスの整った、高校生でも簡単に作れるレシピを作成

**半月焼き**  
材料二人分  
卵・・・3個  
しらす干し・・・10g  
アボカド・・・4分の1個  
塩・・・少々  
サラダ油



**プチトマトとレタスのジンジャースープ**  
材料二人分  
プチトマト・・・5個  
レタスの葉(大)・・・1枚  
ハム・・・2枚  
生姜のすりおろし・・・小さじ2分の1  
洋風スープの素・・・小さじ1



## 評価基準

<b>評価基準1</b> 考えたレシピが現代の高校生に必要な栄養素を満たしているか	<b>評価基準2</b> 食材の選択や価格の設定を目標の日程までに実行できたか
--	--

## プロジェクトの成果・まとめ

**成果** 高校生に不足している栄養素を考慮したレシピを作ることができた、約20分で調理することができた

**まとめ** 現代の高校生に不足しがちな栄養素を含むレシピを簡単なレシピで作ることができた

## 今後の課題・展望

もっとレシピのバリエーションを増やして調理の時間を短縮できるようにする。