

佐用町×佐用高校 地域協働プロジェクト

県立佐用高等学校家政科は、2020年度から3年間、文部科学省「地域との協働による高等学校教育改革推進事業」の指定を受け、地域協働プロジェクトをスタートしました。この取り組みをきっかけに、現在は「地域との協働による輝く人づくり支援事業」として、佐用町との地域協働プロジェクトを継続しています。



佐用高校家政科
うっちゃん



佐用町おさよん



<主なプロジェクト>

- ・ 防災食コンテスト…佐用町の水害から学び、防災意識をアップ！
- ・ 商品開発…佐用町の特産品を用いた商品開発で佐用町をPR！
- ・ 伝統工芸普及活動…佐用町の伝統文化を学び、継承・普及！
- ・ 高齢者との交流…給食サービスや訪問サービスで高齢者を元気に！
- ・ 高校生レストラン…佐用町の特産品を用いたオリジナルレシピ
開発・提供で地域活性化！

☆今回は、令和7年度に実施したレシピを紹介します

- ・ 「高校生レストラン」で提供した資料と料理のレシピ
- ・ 「防災食コンテスト」で優秀賞に選ばれたレシピ

食育ブック はじめに

この食育ブックは、私たち佐用高等学校家政科が佐用町に暮らしている高齢者の方たちの健康の維持・増進を目指して作りました。食事についての知識が深まり、色々な種類の料理を作ることができます。ぜひ作ってみてください。

10の食品について

10の食品とは「魚」「油」「肉」「牛乳」「野菜」「海藻」「いも」「卵」「大豆」「果物」のことで、これらをまんべんなく摂ることでフレイル予防に必要な栄養素を摂取し、健康を維持することができます。この頭文字をとって、「さ・あ・に・ぎ・や・か・い・た・だ・く」と覚え、毎日の食事でこれらの中から7種類以上を摂取することが推奨されています。

「さ」魚

- 魚は高齢者に不足しやすいタンパク質が摂れるほか、ビタミンD、DHAやEPAなども含まれる。

「あ」油

- 油はカロリーが高いため、食べる量が少ない高齢者にとっては貴重なエネルギー源となる。

「に」肉

- 肉はタンパク質が豊富で、高齢者の筋力や免疫力を維持する。

「ぎ」牛乳

- 牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高く効率的なカルシウム源になる。

「や」野菜

- 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているため、健康的な生活の維持につながる。

「か」海藻

- 海藻にはカルシウムや鉄分、ヨウ素といったミネラルやビタミンA、Dが多く含まれている。

「い」いも

- いもにはエネルギーのもととなる炭水化物や食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンCも豊富に含まれる。

「た」卵

- 卵にはタンパク質、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれる。

「だ」大豆

- 大豆は肉や魚と違って脂質が少なく、バランスの良いタンパク質の摂取ができる。

「く」果物

- 果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、生のまま食べられるため、栄養を丸ごと摂取できる。

栄養チェックリスト

当てはまる項目が多いほど低栄養の可能性が高まります。

- 最近6ヶ月以内に体重が2～3kg以上減った
- BMIが20未満（やせ気味）
- 服やベルトがゆるくなった
- 筋肉が落ち、二の腕や太ももが細くなった
- 顔色が悪く、肌や髪にツヤがない
- 食欲がない、食事量が減った
- 疲れやすく、活動量が減った
- 風邪や感染症にかかりやすくなった
- 嚥下（飲み込み）や咀嚼（かむ）に困難がある
- 気分が落ち込みやすくなった

2項目以上は**要注意**

4項目以上は**専門機関への相談推奨**

食生活クイズ

クイズは計4問！
あなたは何問正解できるかな？



問題1.
骨を丈夫にする為に
大切な栄養素はどれ？

- A. ビタミンC
- B. カルシウム
- C. 鉄分

答__

問題2.
高血圧の人が
控えたほうが良い食べ物はどれ？

- A. 塩分の多い食品
- B. たんぱく質が多い食品
- C. 食物繊維が豊富な野菜

答__

問題3.
糖尿病の予防に役立つ
食べ方は？

- A. 食事を一度にたくさん食べる
- B. 食事の回数を減らす
- C. バランスよくゆっくり食べる

答__

問題4.
血糖値の急上昇を防ぐ為の
食べ方は？

- A. ごはんから先に食べる
- B. ゆっくりよく噛んで食べる
- C. 一度に大量に食べる

答__

このクイズを通して今後も健康に過ごすことを大切に
食生活から見直していきましょう！

【正解】

- 問題1. B: カルシウム
骨を作る材料となり、骨粗しょう症予防に重要です
- 問題2. A: 塩分の多い食品
塩分を取りすぎると血圧が上がります
- 問題3. C: バランスよくゆっくり食べる
血糖値の急上昇を防ぎます
- 問題4. B: ゆっくりよく噛んで食べる
食事のスピードを緩めることで、
血糖値の急上昇を防ぎます

何問正解することができましたか？

サツマイモご飯

秋が旬のサツマイモの甘味とごま塩の塩味のバランスが良く食物繊維がとれて秋を感じられるご飯です。



含まれている10の食品

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
						○			

材料 (1人分)

○	・ 米	75 g	○	・ ごま塩	適量
○	・ さつまいも	50 g	○	・ みりん	大さじ 1
○	・ 水 (さらす用)	適量	○	・ 酒	小さじ 1
○	・ 水	100mL	○	・ 塩	適量
○			○		
○			○		



1



作り方

米をとぐ

2



さつまいもは皮付きのまま 2 cm角に切り水に 5 分程度さらす

3



炊飯器に米、水、みりん、酒、塩を入れて水気を切ったさつまいもをのせて炊飯する

4



炊き上がったら混ぜ合わせる

5



お皿に盛り付けてごま塩をかけて完成



POINT



炊き上がった米とさつまいもを混ぜ合わせたとき、さつまいもを潰さないようにさっくりと混ぜる



飲んでくれて
ありがとうが豚汁!!

もち大豆豚汁

含まれている10の食品

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
	○	○		○				○	

材料(1人分)

1.具材		2.汁	
豚こま	30g	だし汁	130mL
にんじん	10g	酒	小さじ2分の1
まいたけ	10g	醤油	小さじ3分の1
長ねぎ	7g	味噌	12g
もち大豆豆腐	50g		

作り方

- にんじんをいちよう切り、長ねぎは小口切り、豚こまは1口サイズに、もち大豆豆腐は1口サイズの正方形に切る。まいたけはほぐす
だし汁、酒、醤油はすべて混ぜ合わせておく◎
- 鍋に油(分量外)をひいて具材を入れ、火を通す
(豚こま⇒にんじん⇒まいたけの順番に入れる!)
- 混ぜておいただし汁類を鍋に入れ、10分煮る
煮終わったらもち大豆豆腐を入れて、味噌を溶かし入れる
- お碗に盛り付けた上に長ねぎを乗せて完成!

POINT

- 顆粒だしはかつお出汁を使うとよい
- 長ねぎ香りづけのため、最後に盛り付けとしてのせる



鮭のきのこソースがけ

鮭に含まれているビタミンDは骨を丈夫にしてくれます。
他にも体内の様々な機能を調節してくれるカリウムやミネラルが豊富に含まれています



材料 (1人分)

・鮭	80g	・(A)醤油	大さじ1/2
・しいたけ	10g	・(A)ポン酢	大さじ1
・しめじ	40g	・(A)水	大さじ2
・塩	小さじ1/2	・バター	3g
・こしょう	適量	・油	小さじ2

含まれている10の食品

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
○	○			○					

作り方



鮭に塩を振りキッチンペーパーで水分を取る



しいたけをそぎ切りにし、しめじの根元を切ってほぐす



鮭にコショウを振る



小さいボウルにAを入れて混ぜる



フライパンに油を敷いて鮭を焼き両面焼けたらお皿に乗せる



同じフライパンにバターを入れ、きのこを炒めAを入れて混ぜる



最後に鮭の上にきのこソースを乗せて完成

POINT

鮭の表面のたんぱく質を固め、うま味を凝縮させるために表面を強火で焼いた後、中火で中に火が通るまで焼く



（い）ろ（ど）り（酢）の（物）

わかめと酢はとても相性がよく、コレステロール値や血圧を下げる効果があります。ほかにもヨウ素やカルシウムが含まれており、骨を丈夫にしむくみ予防にもなります。

含まれている10の食品

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
○	○			○	○		○		

材料(1人前)		調味料	
• きゅうり	30g	• 酢	小さじ1と1/2
• 乾燥わかめ	小さじ1	• 砂糖	小さじ1
• かにかま	2本	• 醤油	小さじ1/2
• たまご	1/2個		
• サラダ油	適量		
• 塩	適量		



【薄焼き卵】

卵をとき、サラダ油をひいたフライパンに焼き広げます
卵が冷めたら細長く切ります



【きゅうり】

きゅうりを薄切りにし、塩を少々いれてもみます
(水気をしっかり切る)



【わかめ・かにかま】

乾燥わかめを水に戻します
(柔らかくなったらしっかり水気を切る)
かにかまは適度な大きさに割きます



卵、きゅうり、わかめ、かにかまをボウルにて、調味料をいれ和えます

POINT

きゅうりやわかめの水気をしっかり切る！

→しっかり水気を切らないと

水分が多く、味の薄い酢の物になってしまいます



きなこレモンプリン

レモンの爽やかな酸味ときなこの相性が抜群の一品です！



材料 (1カップ分)			
・卵	1個	・粉ゼラチン	6g
・牛乳	90mL	・レモン汁	3g
・生クリーム	30mL	・きなこ	適量
・きび糖	20g		



含まれている10の食品

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
			○				○	○	○

作り方

1



鍋に牛乳・生クリーム・きび糖を入れ火にかける

2



きび糖が溶けたらゼラチンを加えゼラチンが溶けるまで混ぜる

3



ざるでこす

4



ボールに卵を溶きほぐして、火を消してから卵液をざるでこした③に入れる

5



氷水につけながら冷やし混ぜて、粗熱がとれたらレモン汁を入れる

★



冷やしている間にレモンの皮を削っておく

6



カップに盛り付け、1時間～2時間冷蔵庫で冷やす

7



冷えて固まったプリンにきなこをふるう

POINT

- ・レモンの皮を削りすぎない
- ・しっかり冷やす

くりさつサンド

くりさつ班



材料

クラッカー	1袋
甘栗	1袋
やわらかい干し芋	150g

作り方

1. 甘栗をみじん切りにする
2. ビニール袋にさつまいもを入れて手でつぶす
3. つぶしたさつまいもに切った甘栗をまぜる
4. バットにクラッカーを並べて混ぜたものを好きな量乗せる
5. その上にクラッカーを乗せる
6. 完成！

ポイント

甘くておいしい

誰でも食べられる

材料・洗い物が少なくて済む

サンドイッチ ちゅきちゅきラブリー班



材料

食パン	各 2 枚
ピザポテト	1 袋
スパム	各 1/2 缶
粉チーズ	適量
水菜	各 1 株
ツナ	1 缶
マヨネーズ	大さじ 4

作り方

1

- ① ピザポテトをポリ袋に入れて砕く
- ② 牛乳パックの上にラップを敷いて水菜を3cm幅、スパムを短冊に切る
- ③ 食パンに切った具材と砕いたピザポテトと粉チーズを振りかけてサンドする
- ④ ③をラップでしっかり包んでラップの上から食パンを半分に切る

2

- ① 牛乳パックの上にラップを敷いて水菜を3cm幅、スパムを短冊に切る
- ② ポリ袋に切った水菜とスパムとマヨネーズを入れて混ぜる
- ③ ②を食パンにサンドする
- ④ ③をラップでしっかり包んでラップの上から食パンを半分に切る

ポイント

安心をサンド！～簡単サンドイッチ～

ガスを使わない！小さい子供から高齢者の方まで簡単に作れる！

ツナのホイル焼き ひこにゃんず班



材料

ツナ缶	2 個
小松菜	1 株
えのき	1 個
卵	1 個
塩	ひとつまみ
こしょう	ひと振り
ポン酢	お好みで

作り方

1. 牛乳パックの上で小松菜を3センチ幅に切る
2. 小松菜、えのき、オイルを抜いたツナ、塩、こしょうをアルミホイルに入れて包む
3. フライパンにアルミホイルがつかるくらいの水を入れて蒸す
4. 2に入れた材料に火が通ったら、といた卵を入れる
5. 出来上がったら、お好みでポン酢をかける

ポイント

作業が少ない

栄養がしっかり摂れる

洗い物が少ない