

特集

新入生のみなさん
ご入学おめでとうございます

徳大での学びと活動を
“食育”でサポート



徳大での学びと活動を “食育”でサポート

徳大生の健康について「食」から考える食育系サークル紹介

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。

これから始まる徳島大学での学生生活で、さまざまな活動をして、たくさんの学びや経験を重ねていくことに、たくさんの期待を抱いているのではないのでしょうか！？また、上級生のみなさんも新しい学年になり、今年こそはと意気込んでいる人もいないのではないかと思います。

そこで、今回の特集のテーマは「食」です。大学生活の中で「食」というのは大きな役割を果たします。学ぶ上でも活動する上でも、体調管理は欠かせません。初めて一人暮らしを始める人や、今年度こそは自炊をするぞという人もいないのでしょうか。

徳島大学には健康を考えながら料理を作る「食育系サークル」があります。今回の特集では Nuways, FroSt 料理部, CAERU の会の3団体を紹介します。さらに、3団体のみなさんから、残り物をうまく使って簡単に料理ができる、おすすめのレシピを考えていただきました。

Nuways→卵・キャベツ・にんじん

FroSt 料理部→卵

CAERU の会→肉・キャベツ

料理やサークル紹介をみてサークルに興味を持たれた方は見学に行ってみてはいかがでしょうか？

編集：りんさや



CAERU の会 -活動紹介-

NPO 法人「アライブラボ」と共同で「キッズファーマープロジェクト」「地産地消のチカラ」という活動を行っています。これらの活動は農作物の植え付けから販売を子どもたちが家族と行うのをサポートするというものです。

また、「お弁当の日」という活動もしています。これはテーマを決めて1人1品おかずを作り、それをお弁当箱につめて弁当をつくるというものです。これらの活動を通じて人との関わりが増え、子どもと一緒に食を通じた体験ができるので楽しいです！



連絡先：caeru_foodlife@yahoo.co.jp

おすすめレシピの紹介

豚バラとキャベツの重ね蒸し

材料
キャベツ 100g 料理酒大 1-2
豚ばら肉 100g 塩コショウ
万能ねぎ ポン酢

- 1 キャベツ（ざく切り）、万能ねぎ（小口切り）を切る
- 2 鍋にキャベツと豚バラを重ねるように入れる
- 3 酒、塩コショウ、万能ねぎを入れる
- 4 10分くらい蒸し焼きにする
- 5 火が通ったらポン酢をかけて食べる



食生活を
CAERU



Nuways -活動紹介-

栄養を学んでいる学生、興味のある学生を集めて一人では実現できない夢をみんなで叶えるサークルです。月2回定例会を行い、これからの活動について話し合っています。昨年度は大阪で行われたカロリー計算されたお弁当などを作っている企業のセミナーに参加し、さまざまな分野で活躍されている栄養士の方の話を聞いてきました。また、セミナーに参加して知識を増やすだけでなく、東京で行われた「四国1000人会議」に参加し活動を発信してきました。また、ロールケーキの開発もしています！



連絡先：neways_shikoku@yahoo.co.jp

おすすめレシピの紹介

『簡単！おいしい！チャンプルー（1-2人分）』

材料

ツナ缶小1缶 卵2つ
キャベツ1/4玉 めんつゆ大さじ2杯
ニンジン小1/2本 塩コショウ適量
もやし1/2袋

- 1 ニンジンを短冊切り、キャベツを薄切りにする。
- 2 卵2つをカップに割り入れる。そこに、めんつゆ大さじ2杯をいれてかき混ぜる。
- 3 フライパンを中火にする。
- 4 ニンジンを投入して炒める。
- 5 次にキャベツを入れ、しんなりするまで炒める。
- 6 もやしを入れる。
- 7 塩コショウで味をつける。
- 8 ツナは油を切って入れる。
- 9 最後に卵とだしを混ぜたものをフライパンに流し入れて、炒める。



FroSt 料理部 -活動紹介-

2週間に1回個人宅で料理会を開催！
FroSt キャンプで佐那河内の食材を使ってご飯を作っています。最近では新町カウンタウで出店し、佐那河内の野菜を使った雑煮を作り、3時間で80食を完売しました。雑煮にはしいたけを飾り切りしておみくじにしました。今後はイベントがあればブース出展を行ったり、食べ物を通して佐那河内の魅力をアピールしていきたいです！

●FroSt

FroStは佐那河内村を活性化させることを目的として、佐那河内の魅力を感じたり伝えたりしている団体です。FroSt料理部はそのFroStから派生したものです。



連絡先：frost.tokushima@gmail.com



おすすめレシピの紹介

『スパニッシュオムレツ』

材料
じゃがいも(大) 2個分
卵4個 ウインナー4本
玉ねぎ1/2 塩コショウ
にんじん1/2 オリーブオイル

- 1 じゃがいも→5mmくらいのいちょう切り
玉ねぎ→薄目にスライス
人参→千切り ウインナー→5mm
- 2 ①を中火で炒め、塩コショウで味を整える
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし②を入れて混ぜる
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、③を流し入れ中火で焼き、大きくかき混ぜた後は弱火で3分ほど焼く。
- 5 フライパンより大きい皿でふたをしてひっくり返す。
- 6 フライパンをキッチンペーパーで拭き、⑤を滑り込ませるように戻して弱火で3分ほど焼いて完成！

ボランティア体験 Debut レポート

「ボランティアって何してるの？興味はあるけれど、何から始めたらいいかわからない…。」
そんな人たちに、初めて学外でのボランティア活動に参加した学生の声をお届けします。



工学部知能情報工学科 2年
もりかわ しおん
森川 詩音さん

身近ではなかったボランティア

ボランティアと聞くと、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に老人ホームでイベントするようなイメージでした。ボランティアと呼ぶものに関わる環境が身近になかったし、特にきっかけもなく、大学に入る前はやりたいたと思いませんでした。

入学して間もなく出逢った先輩

同学科の先輩である藤島敬史さん(現在・大学院2年)と春に出逢ったことがきっかけです。4月、大学が始まってすぐ、学科の研究室紹介を兼ねた先輩・教授との交流の場がありました。10人1グループ程度で振り分けられた時に、自分のグループのTAが藤島さんでした。高校でクライミングをしていた僕とバイクが好きな藤島さんは、アウトドア関係の話で盛り上がりました。夏には牟岐ヘツーリングにも連れて行ってもらいました。

実際に新町カウントダウン 2014 に関わり始めて

10月に藤島さんのお誘いで本イベントに関わる事になり、社会人の方と飲食の担当をしました。出店いただく方々とのやり取りをするなか、データ送信に手間取るなどのハプニングもありましたが、企業さんという立場の人と直接関わる良い経験となりました。学生がやるので当初はラフなイメージでしたが、イベントの規模も大きく予想以上にミーティングも真剣で白熱していました。当日は飲食ブースを手伝いました。居酒屋でのバイト経験で声を出すことには慣れていたので、ブースでの商品の販売はすごく楽しかったです。学生・社会人に関わらず、先輩の知り合いが増えたのが僕の中で何よりも大きいです。

「ちょうどいい」徳島

意外と身近にボランティアがあったので、自分も関わる事ができました。地元の兵庫は大きく、何かしようと思ったら大変だけど、徳島はちょうどいいサイズな気がします。徳島は大きすぎないので、「何かしよう」と思ったら出来るし、さらには、ありがたいことにそれを応援してくれる仲間や大人の方々、そして地域の環境があります。そんな場所だということに経験を通して気づけたのはでかいですね。

地域活動や部活に力を入れていきたい

最近、カウントダウンからの繋がりや、プロレスを交えて徳島の活性化を考える皆さんと出逢いました。5月のイベントに関わるので、何か学生として出来る事を見つけていけたらと思います。高校でのクライミングの経験を活かし、ボルダリング部を作っているの、一緒に出来る仲間をさらに探していきます。それに子ども好きなので教育系の取り組みにも興味があるので、何か見つけられたらいいなと。新入生のみなさん、学生の楽しみ方って自分しだいでもありだと思います。せっかく手に入れたこれからの学生生活、様々なフィールドを見つけ一緒に楽しみましょう!

今回紹介したイベント

「新町カウントダウン 2014」

新町ボードウォークにて開催された学生主体で企画する年越しイベント。2013年12月31日～2014年1月1日に開催。今年で3回目を迎えた今回の新町カウントダウンでは約3000人が来場。回を重ねるごとに、さらなる賑わいを見せている。



ペケの 推しメン

このコーナーは…
私ペケが出会った

輝く先輩たちを紹介するコーナー

Person#02 金子 正憲

Pick Up

TICO YOUTH

TICO YOUTH (ティコユース) は国際支援や海外に対する熱い思いをもったメンバーが集まる団体。勉強会や奨学金支援コンサートなどのイベントをして日々世界を考えています。tico.youth@gmail.com

今回は世界を見て、考え、TICO YOUTHの代表を勤め上げる旅人、金子正憲さんをご紹介します。

大学入学当初の金子さんは幼少時代から続けてきたサッカーに燃えていました。しかし、大学一年の冬休みに昔の友人に会うことで、自分が昔国際協力や海外に憧れていたことを思い出し、そして、部活を休部してまで海外に行くことを決意しました。人生初の海外であるにも関わらず、三週間一人でベトナム、カンボジア、タイ、ラオス、マレーシアを旅し、世界遺産をみたり、子供たちとサッカーをしたりといった素敵な経験をしました。その反面、物乞いの

子供や、商売をしている子供たちを見て、言葉にできない衝撃を受けたりしました。この旅がきっかけで海外への好奇心がより一層高まった金子さんは三年生の時にはエジプトとカタール、四年生の時には中国を旅しました。どこの国も違った出会い、経験があり、益々海外に魅了されていきます。

そんな旅人金子さんですが日本でも素敵な出会いがありました。講義の一環として来ていた国際協力の団体と繋がりがあつた医師に出会いました。そして、部活を引退し、世界のために何かしなくてはとモヤモヤしていた金子さんに、部活のような集まりを作ることをご勧めしました。そこから国際協力に

興味がある学生仲間に出会い、TICO YOUTHとしての活動が始まりました。海外での経験や想いを伝えるプレゼン大会や奨学金支援コンサートなどのイベントなど、メンバーの「何かしたい」という想いを形にしながら、多くの人が世界の問題について関心を持てるようなきっかけ作りを目指しているそうです。

五年生になった今でも旅を続け、夏にはタンザニア、ケニア、エチオピアを旅した金子さん。これからの彼の挑戦は続いていくことでしょう。

後輩に一言

「旅をしろ!!」

一人で旅をして自分の内面と向き合うと自分のしたいことや新しい発見があったり、自分を変えるような出会いがあったりする。今の自分があるのは旅のおかげだと思うので是非皆さんも挑戦してみてください。

かねこ まさのり
金子 正憲

プロフィール

大阪出身

医学科

TICO YOUTH 代表

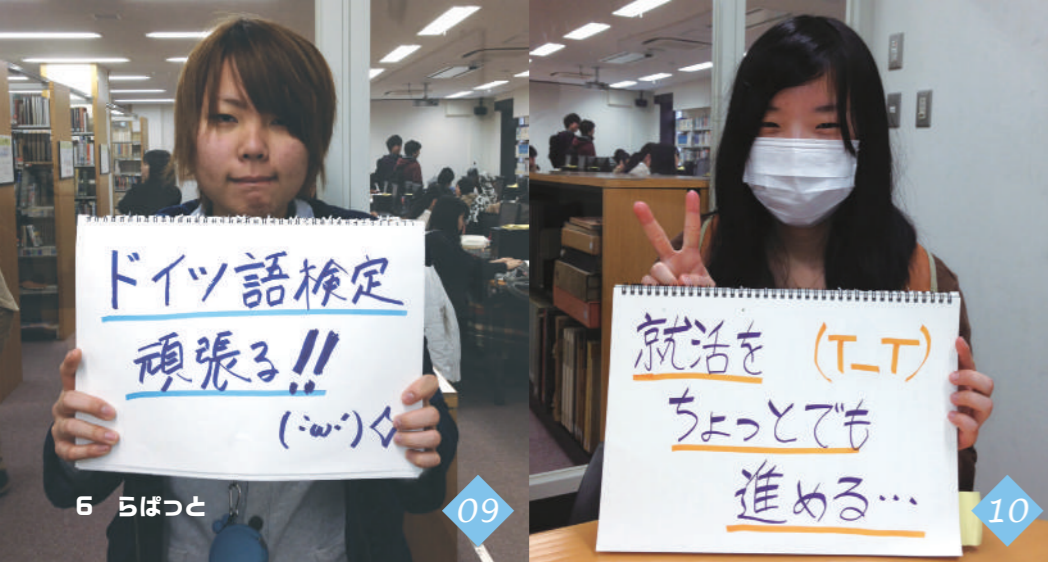
医学部サッカー部





徳大生の声

今回のテーマは
新年度に向けての抱負



こうめい おすすめの 学べる・繋がる・使える場所



私こうめいが、徳島大学において、何か新しいことを学びたい時や、新しい発見をしたい時などに使える“場所”を紹介していくコーナーです。毎回ユニークな場所を紹介していきますので、ご興味をもって下さった方は、ぜひ訪れてみて下さい。何か新しい発見ができるのではないのでしょうか！

今回紹介するのは『カルチャーラウンジ』です!!

カルチャーラウンジとは、その名の通りさまざまな国の文化に触れることができる場所です。ここには、留学生や英語に興味のある学生、また英語は苦手だけど外国の文化に触れてみたいと思っている学生など、さまざまな興味を持った学生や教職員が集っています。たわいのない会話からその国の文化や歴史という学習の話まで、いろいろな人と話して、自分の視野を広げてみませんか？



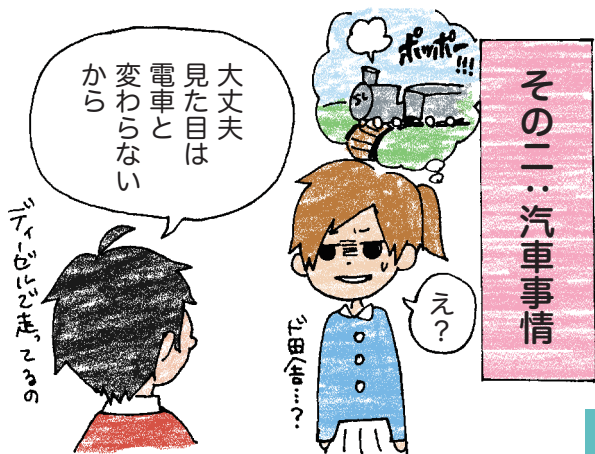
雑談(手前)、勉強(左)、日本語の勉強(右奥)、と自由に活用している様子

国際交流に興味がある、留学生と友達になりたい、留学したいけどお金がない、新しいことに挑戦したい、そんな人に！いろんな人が集まって、学生同士が刺激し合える場所！それがカルチャーラウンジです。勿論日本語 OK なので気軽に訪れてみてはいかがでしょうか？

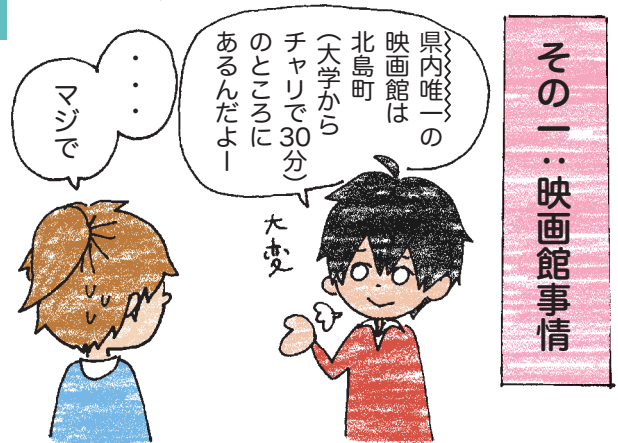
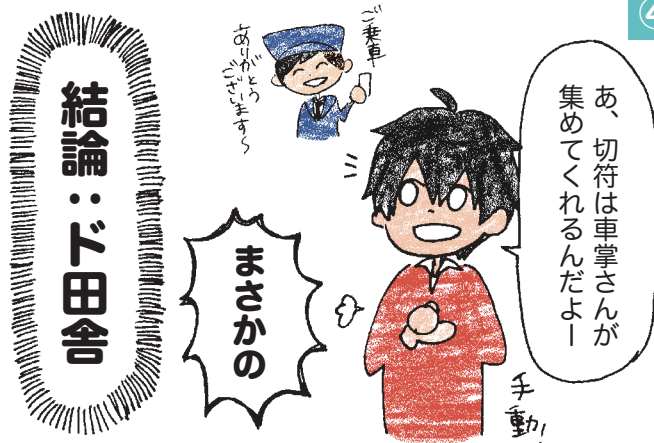


カルチャーラウンジは、総合科学部1号館北棟2階です!!

とくしまあるある



③ ①
④ ②



**大学生の学習を
サポートする学生企画の紹介**

4/4 (金)~10 (木) (平日のみ)

**履修相談会 in 図書館 -2014-
全学部・全学科の履修相談に応対!!**

時間 17:00 ~ 19:00 主催 繋ぎ create

場所 徳島大学附属図書館本館 1F

Study Support Space

日々の学習での躓きをサポート!!

図書館で**毎日**学習相談ができます。

時間割は図書館 HP から確認してください。

主催 学びサポート企画部

場所 徳島大学附属図書館本館 1F ピア・サポートルーム

らぱつと編集部って何？

『らぱつと』は、インドネシア語で『出会い』を意味しています。この情報誌を通じて活動と出会い、興味を持ったら参加・実践し、そこに楽しみを見出す学生を増やす事を目標としています。徳島の大学生に「おもしろい!」っていう気持ちが生まれるような内容盛りだくさんの情報誌を目指しますので、皆さん気軽に手に取り、ご愛読ください。

問い合わせ先

らぱつと編集局

〒770-8502 徳島市南常三島町 1-1
徳島大学共通教育6号館2階
連絡先 Tel : 088-656-9865
E-mail : rapat.edit@gmail.com

<発行>らぱつと編集部 <発行年月>2014年4月
<編集>編集長：さとじゅん | 副編集長：コーイチ
表紙：こうめい 特集：りんさや
徳大生紹介：ペケ ボランティア体験：とんちゃん
おすすめの場所：こうめい
徳大生の声：む～みん&りんさや
キャンパスライフ漫画：りこびん
イベント情報：くるみん&さとじゅん
サポーター：ひろし