



広島女学院大学  
HIROSHIMA JOGAKUIN UNIVERSITY

# Campus news

とっておき  
キャンパスライフ

2020.03.05  
SPRING  
No.197

特集

わたしが影響を受けた  
あの人、あの出来事！

あなたに伝えたい

広島国際学院高等学校 教諭

山崎 真理子さん

私たちのキャンパスライフ

キャンパスアルバム

女学院NEWS

キャリアセンターNEWS

Vege-full menu

Relay Essay

人間生活学部 生活デザイン学科 教授

三木 幹子

# あなたに伝えたい

ベストを尽くせ！  
—笑顔と感謝を忘れずに—



広島国際学院高等学校 教諭  
やまざき まりこ  
**山崎 真理子さん**  
文学部 英米文学科 1981年卒業

広島女学院中学に入学後、宿題と勘違いしてほぼ全部を読んだ聖書に大きな影響を受け、奉仕や助け合いの精神を育んでいった。育児や介護で離職などがあり、現在の勤務先は6校目。その多くで、さまざまな教育のアイデアを形にしてきた。

生き方のヒントは  
体験の中から生まれる

大学を卒業後30年以上、県下の高校で英語教師を務めている山崎真理子さん。自身の役目を「英語を教えながら、人としての生き方や世界を伝えること」と言い、心の教育に重点を置き、「人を残す」ことを使命と考えています。感受性の強い時期に多文化に触れることの重要性を説き、勤務先のいろいろな高校で生徒の海外研修を実現させてきました。さまざまな価値観を知ることが、視野を広げグローバルな考え方を養うという強い思いがあります。パワフルで爽やかな語り口に加え、大きな愛情となんでも受け入れる寛容さで、生徒たちから慕われています。

山崎さんの生き方を振り返る際に欠かせない存在が、1歳違いのお姉さん。先天性脳性小児麻痺で体に不自由はありませんが知性的で山崎さんは多くの影響を受けたと言います。また、お姉さんが通っていた広島県立養護学校を訪れたときの印象も強く心に響きました。先生たちはスーツを着て教壇に立つのではなく、みんなジャージ姿。子どもたちと一緒に駆け回り汗だくになりながら、穏やかな

笑顔で過ごしていました。あらゆる個性を自然に受け入れる温かさに感銘を受け、自分も包容力があり、1人ひとりの生徒を大切にできる教師になりたいと思うようになったのです。「さまざまな人が普通と一緒に生きていく社会をつくりたいと思います」と将来のイメージを描き、教師として社会に関わる夢を持つきっかけになりました。

人生観や生き方を形づくったのは中学から大学まで過ごした女学院の10年間です。「大らかな校風とキリスト教の教えは60歳の今でも私の中に生きていて、心のよりどころになっています」。思い立ったら即行動。中学では風紀委員になって校則をいくつも変えました。大学では演劇部を設立、大学祭実行委員をすることで人脈を広げ、演劇部の活動につなげました。

「経験に勝るものはないんです。学生時代はとにかく多くのことに挑戦し、体で感じてほしい。本もたくさん読んでほしい」と語り、付け加えました。「卒業するみなさんは、社会に出たら、誇りを持って信じた道を歩んでください。どんな時代や環境の中でも、粋な生き方をして、いつも輝く女性でいてください」そう話す山崎さんはキラキラの笑顔でした。

いろいろな体験や、  
出会った人から  
大いに学び、  
刺激を受けました



①お姉さん(写真左)と。いつも母親の仕立てた洋服を着て、おしゃれが大好き ②設立時は10人でスタートした演劇部。2019年に休部になったのが残念 ③広島女学院大学が初めて実施した海外研修に参加。ハワイで観光も ④目標だった、お姉さん(写真手前)との海外旅行を実現。アメリカ西海岸を周遊 ⑤全国から選抜された英語教師で行ったヨーロッパ語学研修(写真右)。仲間から刺激を受け、志を新たにしました

Q. 誰に影響を受けましたか？

# 戸田浩暢先生です！

今の私をカタチづくれた人は、戸田浩暢先生です。私は当初、保育士を目指していました。しかし今年の4月から、保育士ではなく小学校教諭として働き始めます。保育士という夢はたぶん楽しいだろうという曖昧な考えで決めたもの。そんな時、「ボランティアに参加してみるといいよ」と助言をくださったのが戸田先生でした。この言葉に背中を押され参加したボランティアで小学生と関わる機会があり、自身の本当の夢に気づくことができました。

Q. これからどんな人になりたい？

今の私があるのは、迷っている時に的確なアドバイスをくださり、採用試験の勉強でもご指導いただいた戸田先生のおかげです。私も4月から、児童の心に寄り添える、笑顔いっぱいの先生になりたいです。



幼児教育心理学科4年  
多田 愛梨  
賀茂高等学校出身



採用試験に向けて模擬授業の練習を行いました



ゼミのクリスマスパーティにてみんなでピザを食べました

Q. これからどんな人になりたい？

就職報告も兼ねて挨拶に行こうとした矢先、先生の訃報が届きました。「畏れず、怯まず、顧みず、ただひたすらに前を向いて突き通せ」。先生が口になされた言葉を胸に、努力と感謝の気持ちを忘れず、天国の先生へ恩返しをしたいです。

# 小学校の時の塾の先生です！

私に影響を受けたのは、小学生の時の塾の先生です。厳しさの中に愛があり、授業はいつも笑いが絶えませんでした。苦手な算数を遠ざけていた私に対し、日々の積み重ねが大切だと教えてくれました。入試当日に渡されたカイロの封を開けるとメッセージが書かれていて、どうやって書いたのだろうととても驚いたことを今でも覚えています。志望校に受かった際は一緒に喜び、「これからは大事だから！」と背中を押してくださいました。10年経った今でも、先生の教えが私の根底にあると感じています。

Q. 誰に影響を受けましたか？



先生から教わった挑戦し続けることの大切さ。中学から始めた平和活動を今でも継続しています



人生の節目の度に先生に会いに行き、近況報告とともにたくさんお話していました



国際教養学科4年  
中島 美柚  
広島女学院高等学校出身



わたしが「影響」を受けた人

# あの人、あの出来事！

今の自分があるのは誰に出会ったからでしょうか？  
良い影響を与えてくれた人の顔が、きっと思い浮かぶはず。  
そんな恩人とのエピソードを聞いてみました。



生活デザイン・建築学科4年  
久保田 伶玖  
安芸南高等学校出身

オープンキャンパスの学生スタッフとして  
4年間活動しました。様々な人と触れ合い  
ながらお話しするのが楽しかったです。



幼児教育心理学科4年  
須川 桃花  
広島音楽高等学校出身

1年生の頃、茶の湯文化研究会の  
メンバーと島根旅行でカニ料理を食べました！



国際教養学科4年  
金丸 小夏  
海田高等学校出身

オリキャンは私達が輝けた場所です！  
最高の青春でした！



管理栄養学科4年  
尾辻 沙和  
鹿児島実業高等学校出身

サンフレッチェ広島とのコラボ企画で、企業の方々と連携して商品を考え、販売しました。達成感があり、とても良い思い出になりました。



国際教養学科4年  
丹羽 菜月  
比治山女子高等学校出身

環境プロジェクトは、山の中で毎日泥まみれになるインバクト抜群の活動でした。

## 思い出のわたし

たくさんの仲間と出会い、様々な活動を通して  
唯一無二の濃厚な時間を過ごした大学生活を  
写真と共に振り返ります。

Q. 誰に影響を受けましたか？

## 作家小山田咲子さんです！

『えいっ!と飛び出すあの瞬間を愛してる』という本の作者、小山田咲子さんです。私は、やりたいことがあっても、不安や面倒な気持ちが勝り挑戦しませんでした。しかし、小山田さんの「何かを本気でやりたいと思った時、その人以外の誰も、それを制止できる完璧に正当な理由など持ちえない」という言葉に出会い、今までの自分が恥ずかしくなりました。それからは今しかできないことをしようと思い、興味のあるものに挑戦するようになりました。

Q. これからどんな人になりたい？

自分のやりたいことを自信をもって発信  
できる人になりたいです。春からは食品  
会社に就職し、品質管理や商品開発に携  
わる予定です。多くの人を笑顔にする商  
品づくりに励み、周りの人々をより豊か  
に、幸せにできるような頑張ります。



管理栄養学科4年  
佐藤 楓子  
広島工業大学高等学校出身



管理栄養学科の海外フィールドワークでの休息のひととき。勇気を出して2年生で参加しました



公衆栄養の授業で途上国の栄養問題に興味を持ち、カンボジアスタディツアーに参加しました

Q. これからどんな人になりたい？

教職課程での学びにおいて、また、学内フ  
ァッションショー参加など、悩んだ時はい  
つも先生に相談していました。私はこれ  
から何事にも挑戦し、いつか榎崎先生の  
ように生徒をサポートできる家庭科教員  
になりたいです。

Q. 誰に影響を受けましたか？

## 榎崎久美子先生です！

今の私をかたちづけてくれた人は、榎崎久美子先生です。やりたいことが見つからなかった入学当時、榎崎先生が「教員免許が取得できるから頑張ろう」と声をかけてくださり、教員を目指すきっかけを作ってくださいました。また、教育実習に向けての模擬授業の練習では、「子供たちと一緒に考えることが大切」と指導してくださいました。そのおかげで実習では「先生の授業面白かった」と生徒に言ってもらえ、大きく成長することができました。



4年間支えてくださった榎崎先生と教職課程の仲間です



母校で行った教育実習の授業の様子。生徒の日常生活に合わせた授業を考えました



生活デザイン・建築学科4年  
弘下 由菜  
山口県立高森高等学校出身



## 厦門日本語教育実習

### STORY 03 日本語教育実習で得た学びと教壇に立つための心得

国際教養学科4年 新谷 莉生 広島女学院高等学校出身

#### 今後必要だと知った臨機応変な対応、授業を作る難しさ

10月17日から24日までの8日間、中国・厦門にある厦門理工学院での日本語教育実習に参加しました。実習中は、日本語学科の授業見学、中国の切り絵やお面を作る中国文化体験、厦門の観光地を巡ったりと有意義な時間を過ごすことができました。実習5日目には、日本語学科の学生の前で日本文化紹介の発表を行いました。この発表に向け、厦門の学生に興味を持ってもらえそうなテーマと活動を考え、「日本の大学生の生活」と「日本語のキャラクター言葉」について、実習生5人で準備を進めてきました。実際に発表をすると、準備していたクイズが学生たちにとって簡単なものだったようで、反応が思っていたものと違ったり、反対に、

用意した資料の日本語が少し難しかったのか時間がかかったりと、想定外のことに戸惑う場面も多かったです。

この実習を通し、教壇に立つには臨機応変さが求められること、学習者の様々な反応を予測して授業を作ることの難しさを学ぶことができました。



日本文化紹介の様子。「日本語のキャラクター言葉」を、実際のアニメや漫画を用いて説明



中国文化体験で切り絵を作成した時の様子



厦門にある植物園に行きました

## 厦門日本語教育実習

### STORY 04 さまざまな体験と勉強ができた日本語教育実習

国際教養学科4年 王 一涵 中国山東省萊陽衛生学校出身

#### 通訳として役立つ嬉しさと、自信を持つことの大切さ

日本語教育実習がきっかけで、美しい厦門に行きました。実習では授業見学だけではなく、日本文化の紹介や中国文化の体験も行いました。期間は一週間と短かったのですが、厦門理工学院のボランティアの学生2人が、毎日厦門の有名な観光地や美味しいお店を案内してくれて、たくさんの体験と勉強ができ、充実した時間を過ごしました。

今回の実習を通して学んだのは、自信を持てば緊張感を解決できるということです。日本人の学生と一緒に中国の学生の前で日本文化を紹介するので、日本語に自信のない私はとても緊張していました。でも、この実習中、一緒に参加している学生が中国の人と話す時、私が通訳をして皆の交流に役立ったことで、だんだん自信が持てるようになりました。そうした経験もあり、本番の日本文化紹介では緊張せずにスムーズに発表することがで

きました。これからはもっと日本語力を上達させ、いつでもどこでも自信を持って日本語が話せるよう頑張ります。



中国文化体験で京劇のマスクに絵を描きました



厦門理工学院にて



コロンス島内の鄭成功記念館の前で

### STORY 01 英語力を高めるITCの活動でTAとして参加

国際教養学科3年 村上 晴香 西条農業高等学校出身

#### 活動内容を自ら考え、工夫することで得た達成感

ITC(集中英語養成コース)という活動にTA(Teaching Assistant)として参加しました。ITCは英語力を高めることを目的としており、プログラムは全て英語で行います。TAはIce breakingでゲームを用いた自己紹介や、Message game(伝言ゲーム)などの活動内容を考え、当日のプログラムを英語で進めていく先生役です。私はTAとして活動を企画し進めていく中で、どのようにしたら簡単に参加者に理解してもらい、楽しく英語を学ぶことができるのか考えるようになりました。そこで、実際に私たちが普段使っているゲームを英語でできるように変更。すると活動が大変盛り上がり、準備したことが本番で生かされていると感じることができました。また、正しい英語を使うのも大事ですが、相手に伝えようとする気持ちが大切だと気づきました。準備

で大変なこともありましたが、英語が苦手でも楽しんでいる参加者を見て、とても嬉しく思いました。

皆さんも少し勇気を出してITCに参加してみてください。ITCは女学院の学生なら学科に関係なく誰でも参加できますよ!



(上)参加者とTAで集合写真  
(下)Message game をして楽しめました

### STORY 02 「森のようちえん」で自然との触れ合いを提供

幼児教育心理学科3年 山門 綾花 三原高等学校出身

#### 自然の中で成長する 子どもの姿を見て感じた決意

私は、学科(幼児教育心理学科・児童教育学科)の取り組み「子どもチャレンジラボ」の中のひとつである「森のようちえん」の活動に参加しました。この活動は子どもたちに自然と触れ合う場を提供するもので、私たち学生は、「子どもたちが自然と十分に関わることができる遊び」を準備します。印象に残った活動は、子どもたちが森でお散歩しながらお気に入りの木の葉、葉っぱ、枝などを見つけ、ビニール袋で作った服に貼り付けて自分だけの洋服を作り、広場でファッションショーをしたことです。大きな葉っぱを羽に見立てて背中につけるといった工夫をして楽しんでいました。

「森のようちえん」の活動の中で、子どもたちは自然に積極的に関わり、友だちとのやりとりの中で新たな発見をし、多くのことを自ら吸収していました。また、自然と関わる中で、思わず時間を忘れて立ち止まるという姿も。そんな瞬間を目にし、私はあらためて子どもがさまざまな経験のできる環境を作る保育者になりたいと思いました。



(上)ファッションショーをしました  
(下)自分のお気に入り紹介のワンシーン



活動終了後の意見交換の様子

私  
たちの  
キャンパス  
ライフ  
様々な出来事を体験した  
「キャンパスリポーター」たちが  
等身大の想いとともにもレポートします。

11月～2月の出来事

- 11/4(月・祝) ..... 開学70周年・学院創立133周年記念講演及びシンポジウム「真の国際人とは～グローバル化を支える教養～」
- 16(土)・17(日) ..... 第70回あやめ祭
- 12/2(月) ..... 第19回広島女学院クリスマスツリー点火音楽礼拝
- 2(月)～6(金) ..... 大学人権週間
- 15(日) ..... クリスマスオープンキャンパス
- 18(水) ..... 自治会アイリス2019年度第2回学生大会・クリスマス会
- 22(日) ..... 第34回広島女学院クリスマスコンサート・メサイア
- 25(水) ..... クリスマス
- 1/9(木) ..... 成人祝福礼拝
- 30(木)・31(金) ..... 広島女学院大学入学試験(一般前期日程)
- 2/2(日) ..... 広島女学院大学入学試験(一般前期日程)
- 8(土) ..... 後期授業終了

女学院 NEWS

本学は「高等教育の修学支援新制度」の対象機関です

2020年4月より開始される「高等教育の修学支援新制度」について、このたび本学が対象機関となりました。本制度は在学中の学生にも適用されます。詳細は学生課までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関する注意喚起について

広島女学院大学学生および教職員は学内ポータルサイトで情報を確認し、関連サイトなどの情報を参考に十分な情報収集を行ってください。風邪やインフルエンザも流行しています。マスクの着用や手洗いなど、感染対策を心がけてください。

01

開学70周年・学院創立133周年記念講演及びシンポジウム



11月4日に大学開学70周年・学院創立133周年を記念した講演

および、シンポジウムをホテルグランヴィア広島にて開催しました。越智光夫広島大学学長、高井昌史紀伊國屋書店代表取締役会長兼社長をお招きし、湊晶子学長と「真の国際人とは～グローバル化を支える教養～」をテーマに意見交換を行いました。約530名もの方がお越しくださり、終始和やかな雰囲気の中で盛会のうちに終わりました。

キャンパスアルバム

この冬に開催したイベントの様子を紹介します



02

第70回あやめ祭

今年のあやめ祭のテーマは「花束～Deliver the hopes～」あやめ祭実行委員一人一人の想いを花束にして来場者に届けたいという気持ちを含めました。毎年大人気のトークショーを始め、各大学のスタンツやバンド演奏がステージを彩り、生活デザイン・建築学科の学生がデザインした衣装でのファッションショーが華やかに行われ、天気に恵まれたこともあり、今年も大盛況でした。



03

第19回広島 女学院クリスマスツリー点火音楽礼拝

きました。

待降節(アドヴェント)に合わせ、学生・教職員・町内会の皆様など約40名の参加者が集う中で行われました。今回は、ゲインスチャペル敷地内に新たにクリスマスツリーが誕生。湊晶子院長・学長によるクリスマスメッセージに続き、聖歌隊の合唱が響き渡りました。その後、みんなでカウントダウン。スイッチを入れると夕空にツリーの電飾が煌



05

第34回広島 女学院クリスマスコンサート・メサイア

今年も学院主催のクリスマスコンサート「メサイア」が広島女学院ゲインズホールにて開催されました。ヘンデルの「The Messiah」はオーケストラの演奏のもと、合唱と独唱によりキリストの生涯を歌い上げます。本学からは聖歌隊、アンサンブル・エスポワール、放送部も参加・協力しています。



04

クリスマスオープンキャンパス

オープニングイベントとして、キリスト教主義大学ならではのクリスマス礼拝を来場された高校生に体験していただき、その後、各学科で展示や実験などの学科紹介を行いました。また、体験型イベントとして、アクセサリや和風スノードームを作ったりと楽しいプログラムを用意し、たくさんの方にご来場いただきました。



【開室時間】  
月～金  
8:30～17:00

何から始めていいのか迷うことが多い《就活》。まずはキャリアセンターを訪れてみてください。就活サポートの案内を随時用意しています。先輩たちの具体的な活動例や助言もたくさん。一歩踏み出すきっかけにきつと出会えるはず！

キャリアセンターに聞く

# なるほど就活

キャリアセンターって？

キャリアセンターの場所をご存知ですか？ キャリアセンターはランバスホール2階、学生課や教務課と同じフロアに位置しています。ここでは、皆さんの「自分らしい生き方の選択」をサポートする場として、各学年に合わせた支援を行っています。つまり、キャリアセンターは3年生から利用するところではないんです！ 1・2年生のうちから「ちょっと進路に迷っている...」「将来に向けて何かしたいけど、どうしたらいい?」と相談に訪れるのももちろんOK。また、職員に声をかけることなく、先輩たちの書いてくれた採用試験の報告書を読んだり、インタビューシップやイベント案内の掲示を見るのも自由です。まずは気軽に寄ってみてください。



## 内定者報告会

information



先輩たち全員の話を聞いているところ



直接質問し、さらに詳しく話を聞く時間も

## 先輩の感想が聞ける内定者報告会 低学年も参加して今後を活用を

キャリアセンターでは毎年「内定者報告会」を開催しています。今年度も11月から1月にかけて、一般企業、専門職にわけて4回実施。内定を得た4年生から後輩へ、どのように就職活動に取り組んだのか、悩んだことや解決策など具体的なアドバイスがありました。参加した学生からは「就活のやり方は人それぞれだということが分かった」「就活は苦しいものだと思っていたけれど、先輩たちのように楽しめたらいいなと思った」「就職はゴールではなくターニングポイントという言葉が印象的だった」などの感想が寄せられました。

このような先輩の話を聞く会や、企業の方にお越しいただく業界セミナーは、3年生だけでなく、2年生も対象です。今回の内定者報告会でも、「早い時期に聞けて良かった。3年生になる前からSPI対策などできる限りのことをしようと思った」という声がありました。

インターネットでさまざまな情報を得ることができる時代ですが、直接話を聞くことで緊張感や現実味を感じることができ、スイッチが入りやすくなります。情報収集やモチベーションを高める場として、ぜひ積極的に活用してください。



## 先輩からの

## メッセージ

就活を終えた先輩から、これから就活を始める皆さんへメッセージをいただきました。

叶えたい未来に向け、

自分らしい就活を

進めてください。

辛くても、自分と向き合うことを大切にしてください。あなたが輝ける場所は必ず見つけられます！



佐藤 楓子  
広島工業大学高等学校出身



中村 亜未奈  
山陽女学園高等学校出身



小林 南  
沼田高等学校出身

今を全が！  
一度きりの時間を大切に  
楽しんで過ごして下さい。

自分を信じて 笑顔で！  
前向きに頑張ってください！



陰山 和那  
島根県立平田高等学校出身



横場 百香  
海田高等学校出身

自分のしたいことを  
焦らず探し  
自分を信じて！



柳原 茉希  
五日市高等学校出身

結果は必ずついてきます！  
後悔のないように  
全力を尽くしてください。



小谷 英絵  
海田高等学校出身

とにかく笑顔でいれば  
大丈夫です！



寺田 咲絵  
海田高等学校出身

自信をもって  
頑張ってください！



岩下 沙羅  
五日市高等学校出身

## 自分のスタイルを見つけよう

人間生活学部 生活デザイン学科 教授 三木 幹子

私は小さいころからファッションに興味があって、時代時代の流行は取り入れていました。70年代終わり

### ファッション遍歴



先生と色違いのニット(イタリアブランドAL、原色、ラメ、スパンコール付き)を着て学食にいと、学生からマモーとミモーと囃されました ※当時のバラエティ番組の人気キャラクター

「三木さん、学生は教員をよく見ているから、服装に気を抜いてはいけませんよ」  
私が東京の大学で助手として働くことになった際、研究室の先生(恩師、女性)に言われた言葉です。「服装に気を抜くな」とは、身だしなみや「P.O.」のことではなく、「タサイ」服装をするなどという意味です。特に被服・ファッションを教える教員なのだから、おしゃれに気を遣わないと説得力がないでしょ、というのです。そういうわけで、先生と私は大学内の中でも目立っていました。二人で学食に行く周囲がざわざわしていました。

### 恩師の言葉

はニュートラを着ていましたし、80年代は、ハマトラ、カラス族、オリィブ少女になり、バブル時代は、ボディコン(ワレン)のオヤジギャルでしたし、イタリアインポートの原色アイテムを身に着け、渋谷(紺プ)レナリーバイスで浅野風になり、90年代初頭はフレカジ、90年代中頃は厚底靴を履いたアムラー風でした。これらの目まぐるしいファッションの変遷は、自分のスタイルを見つける旅でした。



学生時代に趣味で作った洋服。①ストライプ柄のパフスリーブ・フレアスカートワンピース、②ショールカラーのダブル仕立てのワンピース、③サマーピンクのペブラムスーツ、④リネン製のベルト付きドッキングワンピース

### たかがファッション、されどファッション

社会から認められ一置かれる存在の人は、自分のスタイルを持っています。ステイブ・ジョブズの黒シャツとジーンズスタイルや、レ

### シャネルの名言

「私は流行ではなくスタイルを作った」香水をつけない女に未来はな

### profile

三木 幹子

人間生活学部  
生活デザイン学科  
教授



- ・研究領域…被服心理学、被服構成学
- ・担当科目…被服心理学、服装社会学、アパレル・コーディネート演習
- ・趣味…手芸、洋裁

学生時代に読んでほしい本&DVD

『日本のファッション 明治・大正・昭和・平成』

城 一夫 他/青幻舎

戦後の日本のファッションの変遷が、イラストで分かりやすく書かれています。「今どきの若者の服装はだらしない」と嘆くお母さんやお祖母ちゃん世代の大人も、若いときは奇抜で面白いファッションに夢中になっていたことがわかります。

三木先生おすすめ

「エレガントになるためにシャネルの服を買うなんて不幸なことだ」。ココ・シャネルは自立した働く女性のための服をデザインしました。内面からエレガントな女性でありなさい、自立した女性になりなさい、そして自分のスタイルを見つけなさい、名言にはそんなメッセージが込められています。

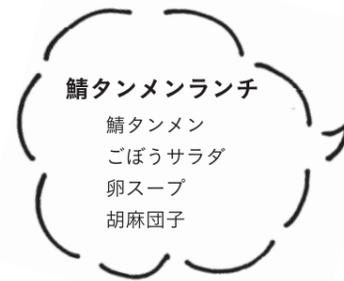
## Vege-full menu

vol. 17

学生の要望から誕生、人気の担々麺を鯖の缶詰でアレンジ

## 魚離れを缶詰で解消！ 意外性のあるアイデア麺

魚離れと言われている現代ですが、魚には肉にない栄養素が豊富に含まれています。手軽に取り入れるには缶詰がおすすめです。



### 鯖タンメンランチ

- 鯖タンメン
- ごぼうサラダ
- 卵スープ
- 胡麻団子



### メニューができるまでの経緯は？

近年、全国的に広島汁なし担々麺が有名になっています。今回ご紹介する鯖タンメンは、学生アンケートで「担々麺が食べたい」という声が寄せられたことがきっかけで考案されました。通常担々麺といえばミンチ肉を使用しますが、他にはない意外性のあるものを提供したいと考え、鯖の缶詰を使用しました。

### メニューのこだわりは？

ベジフルランチでは肉と魚のランチを提供していますが、魚ランチよりも肉ランチの方が人気があります。そこで魚の魅力を引き出すために鯖の缶詰を用い、女性は麺が好き人が多いことから、麺を使ってみました。あわせて、デザートに胡麻団子を付けることで、食後の楽しみをプラスしています。

### どんな栄養素が摂取できますか？

鯖の缶詰には骨・皮・血合が入り、生の鯖に比べ無駄なく栄養を摂ることができます。魚の骨も気にせず食べられるため、不足しがちなカルシウムも手軽に摂取できます。また青魚に豊富に含まれるDHA、EPAは缶詰にすることで損なわれません。缶詰を料理にとり入れてみてはいかがでしょうか。

国際英語学科1年  
中田明花さん！

### ベジフルランチ制覇！ ご利用ありがとうございます！

管理栄養学科「食育サークル」の学生たちが、毎年60以上考案するベジフルランチ。1年間欠かさず食べてくれた中田明花さんは、「野菜が多く使われているのに感動し、制覇を目指すようになりました。これだけ充実しているのに安くて嬉しいです」と、感想を寄せてくれました。ベジフルランチは和洋中華が重ならないよう、また、副菜も温かい物と冷たい物を取り入れるようにしています。広島市の「元気じゃけん定食」にも認定されており、野菜の量や塩分、エネルギー量が考慮されています。皆さん、ぜひ利用してください。



中央が中田明花さん(呉宮原高等学校出身)《食育サークル》  
左/橋本彩実さん(山口県立光高等学校出身)  
右/池田紗矢香さん(広島国泰寺高等学校出身)

## Recipe

### 鯖タンメン (2人分)



※写真は1人前

### 材料

- ・中華麺…320g(2玉)
- ・鯖の味噌煮缶…80g
- ・白ねぎ…40g
- ・にんにく…2g
- ・しょうが…2g
- ・カシューナッツ…4g
- ・青梗菜…20g
- ・パプリカ(赤)…20g
- ・ごま油…小さじ1(4g)
- ・豆板醤…小さじ1/3(2g)
- ・甜麺醤…小さじ1/2強(10g)
- ・濃口醤油…小さじ1と2/3(4g)
- ・赤みそ…小さじ2/3(4g)
- ・鶏がらスープ…1/2カップ(100ml)
- ・片栗粉…小さじ1強(4g)
- ・水(水溶性)…適宜

### 作り方

- ① 中華麺を茹でる。
- ② にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ③ 白ねぎは白髪ねぎにする。
- ④ パプリカは千切りにし、青梗菜は5cm幅に切り、茹でる。
- ⑤ 甜麺醤、濃口醤油、赤みそ、鶏がらスープを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ごま油を熱し、豆板醤と②を炒め、鯖を加えてほぐしながらさらに炒める。⑤で調味し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ①に⑥をのせ、③④を添え、最後にカシューナッツをふりかける。



## 【 今月の表紙 】

アンサンブル・エスポワール



アンサンブル・エスポワールは弦楽四重奏のサークルです。ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロがそれぞれのパートに分かれて演奏します。入学式や卒業式をはじめ、12月には広島女学院クリスマスコンサート・メサイアにも参加します。部員のほとんどが大学に入学してから練習を始めました。自分の好きな曲をみんなで演奏するのはとても楽しいです。

- ・ 幼児教育心理学科4年 山口 百香 高陽東高等学校出身
- ・ 幼児教育心理学科4年 小迫 純奈 野田学園高等学校出身
- ・ 国際教養学科4年 渡邊 菜穂 岡山県立玉島高等学校出身

### 編集後記

#### お知らせ

学生課では学生向け情報をtwitterで発信してま〜す。フォローよろしく願います。

@HJU\_gakusei

このページで新旧チャペルが並んでいるのにお気づきですか？さて、4年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。4年生は卒論や試験や口頭試問、さらには年末年始にアルバイトなど大変忙しい時なのですが、快く協力くださり、本当に感謝しています。社会人になっても、その優しさを保ってください。皆さんの前途に幸あれ！そして在学生を含む皆さん、健康に気を付けて、元気に4月を迎えましょう。(I)

## キャンパスリポーター募集

私たちと一緒に

『Campus News』を作りませんか？



《キャンパスリポーター》

日本文化学科2年 中野 唯 広島桜が丘高等学校出身

広島女学院大学はどんな大学なのか、どんな人がいるのか一緒に探ってみませんか？活動内容は、教職員や学生への取材、写真撮影など。見たことや聞いたこと、体験したことを記事にして記者気分も味わえますよ。学生時代の貴重な体験、思い出になること間違いなし！学部や学科は問いません。少しでも興味があれば、下記問い合わせ先までご連絡ください。また、「紙面に登場したい！私を取材して欲しい！」なんて方も同時に募集中です。

#### 問い合わせ先

総合学生支援センター学生課

TEL : 082-228-0407

学生課アドレス ✉gakusei@gaines.hju.ac.jp

キャンパスカレンダー

# Campus Calendar

4月

3(金) 入学式 (13時30分)

新生オリエンテーション  
大学院オリエンテーション

4(土)~7(火) 前期オリエンテーション

4(土)~14(火) 成績通知表送付・履修登録 (4/14 22時締切)

8(水) 前期授業開始

14(火) 「キリスト教の時間」開始

20(月)~25(土) 履修登録確認表交付・履修正申告期間 (4/25 12時締切)

21(火) ゲーンズ記念礼拝・ゲーンズ墓前礼拝

23(木) ゲーンズデー

30(木)~5/2(土) 臨時休校 (2~4年次)

30(木)、5/1(金) オリエンテーションキャンプ

(国際英語学科/日本文化学科/生活デザイン学科)

5月

1(金)、2(土) オリエンテーションキャンプ(管理栄養学科/児童教育学科)

3(日・祝)~5(火・祝) ひろしまフラワーフェスティバル参加「折りづるひろば」

18(月)~22(金) 春季宗教強調週間

20(水) 宗教特別講演会(5・6限)

25(月)~30(土) 履修登録科目取消期間(5/30 12時締切)

6月

21(日) 第1回オープンキャンパス



広島女学院大学  
オリジナルキャラクター  
ジョウクインコちゃん

学生たちの最新の活動、学内ニュースを発信しています！

<https://www.hju.ac.jp/info/socialmedia.php>

大学SNS  
アカウント

