

## <教育利用> ⑬ 献立作成およびAIとの比較

5年

家庭科

地場産食材を用いた献立の作成

Bing Chat



### 1. れんこんとねぎの煮物:

- れんこんは茨城県産の旬の野菜で、食物繊維が豊富です。ねぎも風味豊かで栄養価が高いです。
- 200円以内で作れるシンプルな煮物です。

### 2. みず菜と豆腐のサラダ:

- みず菜は茨城県が全国一の産地で、シャキシャキとした歯ざわりが特徴です。
- 豆腐は良質なたんぱく質源で、ヘルシーなサラダにぴったりです。

### 3. 干しいものおにぎり:

- 干しいもは茨城県が主要な産地で、食物繊維やカリウムが豊富です。
- おにぎりは手軽に作れて、子供たちにも人気です。

### 4. カリフラワーのスープ:

生成AIと児童で、どちらの方がより条件を意識しながら、優位性がある献立を作ることができるか比較した。児童は、以下の6つの条件を意識して、地場産食材を用いた献立作成を行った。

- ① 主食、主菜、副菜、汁物がある。
- ② 栄養バランスがとれている。
- ③ 地場産物を使っている。
- ④ 料理の彩りがいい。
- ⑤ 1人分200円以内。（牛乳以外）
- ⑥ 1品1時間以内で調理できる。

児童が考案した後、生成AIに同じ条件で献立作成を依頼した。児童では思いつかない斬新なアイデアが提案された。しかし、食品衛生的な配慮に欠ける面もあり、生成AIのメリット・デメリットを理解することができた。