



栄養だより

○新学期がはじまります

寮生・下宿生のみなさん、入学・進級おめでとうございます。

4月から新年度となり、新しいメンバーでの寮生活がはじまります。寮での食事も再開しますので、自分のからだに必要な栄養をしっかりとって元気ある1年にしましょう。

1、2年生は食事の配膳当番があります。配膳時にはエプロンと帽子をかぶります。帽子から髪の毛が出てしまっている人をよく見るので、髪の毛は帽子にしっかり入れて、食事に髪の毛を落とさないようにしましょう。

また、正しい配膳位置に並べて気持ちよく食事ができるよう準備しましょう。

髪の毛は帽子に
しっかり入れる



ご飯:左手前
主菜・副菜プレート:奥
副菜(汁物や煮物):右手前

食器の数が変わったり、デザートがつくこともあります。

○行事食

12日(水) 歓迎会献立

○旬の食材

(野菜・芋類)

アスパラガス、かぶ、きくらげ、キャベツ、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、にら、みつば、レタス

(果物)

いちご、マンゴー

(魚介類・藻類)

さわら、しらす、ひじき、わかめ

