

4月栄養だより

新学期がはじまります☆

ご入学、ご進級おめでとうございます！新しいメンバーでの寮生活がはじまりますね。1年生のみなさんは初めての寮生活という方が多いのではないのでしょうか。寮では朝・昼・夕の3食提供されます。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

正しく配膳しましょう

寮では、1,2年生が食事の配膳を行います。
みなさんは正しく配膳することができますか？



正しい位置で配膳されていると
配り忘れがあっても分かりやすいですね◎

身だしなみを整えて配膳しましょう

配膳時には、エプロンと帽子を身に付けます。
このとき、帽子に髪の毛をしっかりと入れて、食事に髪の毛が落ちないようにしましょう。



寮の食事について

寮では、みなさんが元気に過ごせるよう栄養バランスを考えて献立をたてています。
また、美味しくなるように調理員が工夫して食事を作っています。

今年度もより良い食事が提供できるよう頑張ります。
よろしくお願いします。



春野菜を楽しみましょう☆

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養が豊富という特徴があります。旬の野菜は、価格も低くなっているので、美味しい・安い・栄養豊富と良いことばかりです。

今回は、春野菜の特徴や効能について紹介します。(下に紹介されている野菜以外にも、山菜などの春ならではのおいしい食材がたくさんあります)

特徴や効能を知ったうえで食べると、いつもと一味違うかもしれませんね😊

○新じゃがいも
皮が薄く、みずみずしい食感と甘みが特徴です。
特に皮部分に栄養が多いので、皮ごと調理がおすすめです。
抗酸化作用や免疫力アップが期待できる栄養素が豊富に含まれています。



○新たまねぎ
柔らかく辛みが弱いのが特徴です。そのため、サラダなどに入れて生食するのがおすすめです。
玉ねぎに含まれる硫化アリルは抗酸化作用や新陳代謝を活発にする作用があります。



○アスパラガス
甘さや柔らかな歯ごたえ、独特の香りが特徴です。できるだけ栄養価を逃さないためには、切らずに軽くゆでるか、蒸すのがおすすめです。
ビタミンEや食物繊維が豊富で、抗酸化作用や腸内環境の改善が期待できます。



○たけのこ
独特の香りと味、歯ごたえが魅力です。
不溶性食物繊維が豊富に含まれているので腸内環境の改善が期待できます。
また、アミノ酸も豊富なので、疲労回復にもおすすめです。



☆4月の献立には、アスパラベーコンや春キャベツのみそ汁、たけのこご飯など春野菜を使った料理が入っています。
また、新じゃがいもや新たまねぎもたくさん使っています。