



栄養だより



～新学期のはじまり～

1年生の皆さんはご入学、2、3年生の皆さんはご進級、おめでとうございます！
1年生は初めての寮生活で慣れないこともたくさんあると思いますが、なにかあったら先輩方や先生方に聞いて一人で悩みをため込まないようにしてくださいね😊
寮では、朝食はご飯食とパン食を、昼食は学校のある日はお弁当、ない日は丼ものや麺類など、夕食は基本的にご飯食を提供しています。
献立は管理栄養士が作成しているので、何か疑問に思ったら遠慮なく聞いてください！

配膳時の身だしなみ

配膳前によく手を洗いましょう。手には気づかないうちに様々な菌が付いています。その手で食器を触るとどうなるでしょうか？それを食べるのは自分だけではありません。
配膳する人だけでなく、全員が食べる前に手を洗うようにしましょう。



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。



正しい配膳



ご飯	： 左手前
おかず	： 真ん中
汁物	： 右手前

正しい配膳をおさらいしましょう。
基本的な配膳は左の絵のようになりますが、品数が違ったり、皿の大きさが違ったりもします。
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くなります。

寮の食事について

寮では皆さんが元気に学校生活を送れるよう、栄養バランスを考え、喫食量を見ながら調整して献立を立てて、食事を提供しています。
毎日3食の食事なので、皆さんが美味しく楽しんで食べてもらえるようにも考えて献立を立てています。苦手な食材や料理が出てくることもあるかもしれませんが、一度口にしてみてください。
時に行事食や季節の色を取り入れた食事を提供することもあります。お楽しみに！今年度も安心・安全でおいしい食事の提供に努めますのでよろしくお願いします。



春が旬の食材

○たけのこ

独特な香りと風味が特徴で、コリっとした食感がおいしい。
不溶性食物繊維が豊富で、腸内環境の改善などを期待できる。



○春キャベツ

冬のキャベツよりも葉の巻きが緩やかで、やわらかでみずみずしく、甘みがあるので生食にも向いている。
抗酸化作用の高いビタミンCを多く含んでいる。

