



栄養だより

～寮の食事 徹底解剖！～



毎日食事をきちんととれていますか？寮では生徒の皆さんの健康を考えた食事を提供しています。エネルギー摂取量のバランス、栄養素のバランス、彩り、味付け、楽しみの要素など様々なことが考えられて提供されています。今回はそんな寮の食事を実際に提供された献立を参考に、詳しく見てみましょう。

その他 [柏もち]

足りない栄養素を補完する牛乳なら主にカルシウム果物ならビタミンなどデザートはエネルギーの補充や楽しみの要素もある

主菜 [鮭のちゃんちゃん焼き]

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主にたんぱく質を多く含み、身体を構成する重要な成分となる食事の楽しみとなる大きな要因のひとつ

副菜 [蓮根マヨサラダ]

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足する食物繊維を多く含むビタミンやミネラルも豊富で身体の調子を整える



主食 [ご飯]

米、パン、めん類などの穀物を主材料とする料理で、炭水化物を多く含みエネルギー源として重要な役割をもつ寮では「のと米能登コシヒカリ」を使用朝：約100g、昼：約160g夕：約140g ※喫食量によって変動あり

汁物 [いものこ汁]

水分を食事からとることで水分補給の意味ももつ身体を温める満腹感を得られる調理過程で損失しやすいビタミンやミネラルが摂りやすい

[]内 5月7日夕食に実際に提供されたもの

寮では毎日の食事が、このように様々なことが考えられて作られていることが分かったでしょうか？提供されたものはすべて食べることで始めて給与栄養量（献立表下にある1か月の平均給与栄養量）を満たすことができます。しかし、それをすべて食べても皆さんが本来必要な給与栄養量は満たしていません。食べれる人はおかわりして残食のないようにすれば提供量も増やすことができます！食事のことでなにかあれば、栄養士が寮母さん、寮務の先生などに気軽に相談してください。