熊本高等専門学校

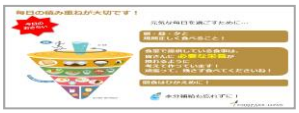
夏号 給食だより

School lunch newsletter

COMPASS | JAPAN GROUP

食堂からのお知らせ

食育セミナーを実施しました



八代キャンパスでは、6月16日に、1年生を対象に「食育セミナー」を実施しました。
「食事のバランス」「間食について」「朝食について」の3テーマに沿い、
クイズ等を交えながら、食事の大切さを学ぶ機会となりました。
食堂では、寮生の皆さまが毎日元気に生活できるよう、
日々のお食事をご用意しております。
セミナーの内容が、寮生の皆さまの、健康な食生活の一助になれば幸いです。

栄養一口メモ KARADA de Plus+

8月31日は【野菜の日】です

野菜は、身体の調子を整える
「ビタミン」や「ミネラル」を豊富に含みます。
日々の食事でこれらの栄養素の必要量を
摂取し、生活習慣病などを予防して健康生活
を維持するために、1日350g以上の野菜を
食べることが推奨されています。

食堂に、毎月「食育メモ」を掲載し、学生の皆さまにご覧頂いております！

保護者様からのご意見・ご要望をお待ちしております

下記QRコードより
アンケートフォームへの
ご記入とご協力を
お願い申し上げます

7月末日まで

レシピのご紹介

食堂でご提供している「全国高専のご当地メニュー」のレシピをご紹介します！

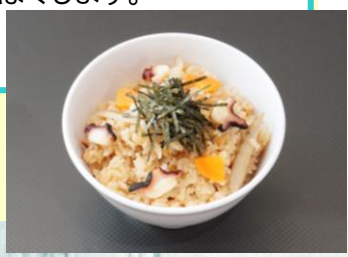
7月のご当地メニュは…

【愛媛】たこめし をご提供しました！

材料（4人前）			
米	450g	たこ	60g
水	480cc	ごぼう	20g
料理酒	10cc	人参	20g
みりん	18cc		
醤油	54cc	刻み海苔	8g
鰹だしの素	4g		
生姜	12g		

作り方

①ごぼうはささがき、人参はいちょう切り、
生姜は千切りにします。
②たこ足は、食べやすい大きさに切ります。
③米を研ぎ、刻み海苔以外の食材を入れ、
1時間浸漬し、炊飯します。
④炊きあがったら、たこめしをほぐします。
⑤茶碗に盛り付け、
刻み海苔をトッピングします。



たこめしの由来…瀬戸内海で釣ったたこを船の上でぶつ切りにし、
米と一緒に炊き込んだ「漁師めし」であったといわれています。