

学食 オリジナル定食

生協ボード1月号<店舗>

○オクラ最強説！！

オクラのお浸し+1品



オクラには、カルシウムや
葉酸、カリウム、食物繊維
などが豊富に含まれています！

乗っけちゃっても美味、、



○ポテサラでベジファースト！！

ベジファーストとは？

厚生労働省も推進する「健康な食事」のための食前ミニサラダのこと。メインディッシュの前にサラダを食べることを言います。脂肪の吸収を抑える、お通じを良くする、生活習慣病の予防などの効果が期待されます。

【参考文献】

<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000503539.pdf>

(厚生労働省)

○お味噌汁で体を温めよう！！

温かいものを取ると体も温まります。

一部では飲む美容液とも呼ばれているとか、、、！？



ぜひ学食でバランスのとれた食事を！

