

都城高専 給食だより 夏号



今年も梅雨が訪れ、その後猛暑になる気象庁予報となっています。体調を崩しやすい時期、皆さまご自愛くださいませ。

食育テーマ

【夏バテに気をつけよう！】

夏バテを予防するために取りたい栄養素

①たんぱく質

夏は喉越しの良い麺類を食べることが多く栄養素が偏りがちなので、肉・魚・大豆製品を意識して食べるようにしましょう。

②ビタミンB1

不足すると疲労感・脱力感が生じ、夏バテが悪化してしまいます。豚肉や枝豆・豆腐がおすすめの食材です。

また味付けの工夫として**酸味・辛味**には**食欲増進効果**がある為、香辛料やお酢などを上手に活用しましょう！

☀ 夏バテ防止メニュー ☔

蒸し鶏と野菜のはちみつ甘酢ソース(7月)
冷やし豚しゃぶうどん(7月)

コンパスオリジナル企画

全国高専ご当地メニュー展開

全国国立高専の約半数を受託させていただいているコンパスならではの、全国高専でのご当地人気メニューを全国で展開させていただく予定です。以下一例となっています。



沖縄
タコライス



豊田(愛知)
味噌かつ丼



釧路
ザンギ



熊本
黒とんこつ
らーめん

今後も各地域の良さを味わっていただけるメニューを開発してまいります。

学生様アンケート実施について

定期的に寮生様対象のアンケートを学校様と協議をしながら実施しております。アンケート結果は学校様への共有を行い、改善につなげることが目的です。質問項目を共通で実施することで、ご意見が御校特有の課題または弊社全体で解決が必要なものを把握することができ、学生様のご協力をお願いいたします。

メニュー閲覧について

学校様ホームページ

<https://www.miyakonojo-nct.ac.jp/dormitory/menu/>

に毎月のメニューが掲載されております。是非ご覧ください。

保護者様からのご意見、ご要望 お待ちしております



or <https://x.gd/6HQxk>

7月末まで

我々コンパスグループとしましては大切なお子様をお預けになられている保護者様のご意見を一つでも多くお聞かせ頂きながら、より良い環境作りに取り組みたいと考えております。質問や依頼事項、また良かった点などもお教え頂けると今後の参考になり大変助かります。是非下記QRコードよりアンケートフォームへのご記入をお願い致します。