R CO-OP

メニュー くみ合わせ コンテスト 結果発表

栄養考えよう！

開催期間
7月16日(月)～20日(金)

みなさんが食堂で選んだメニューのくみ合わせを栄養と楽しさをポイントとして審査するコンテストを開催しました。

たくさんの応募ありがとうございました。
多くの方が栄養を考えながら、生協食堂を利用していただく機会になっていれば幸いです。
HP では食・健康について様々な情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。 立命館生協 食 検索

栄養士賞 1名 みるちけおためしコース 1 セット 13,500 円分

経済学部 1 回生 女

メニュー

- 鶏ごぼうご飯ＳＳ
- スタミナスープ
- チキンと根菜ポトフ
- スイカ
- モロヘイヤお浸し

レシート記載点数

赤 2.3g　緑 1.1g　黄 3.2g

応募コメント

夏といえばお肌が気になる…。モロヘイヤや肌の新陳代謝を促してくれるチキンを選びました。不足しがちな野菜は多めに取ることを心がけています。もちろんスタミナスープで暑さにも負けないスタミナもつけます！そしてやっぱり食事は色合いで食べる楽しさも倍増しますよね。夏はスイカ！デザートとしてスイカを加えて全体の色合いに赤みを足しました。夏を感じさせてくれるメニュー、とてもおいしかったです！！

栄養士よりコメント

とても季節感があり、見た目も栄養も満点のメニューです。夏場は冷たいものばかりとってしまいがちで内蔵が弱ってしまいます。暑い夏こそ、煮物などあたたかくて消化の良いものを食べて、夏バテ知らずの楽しい夏を過ごしましょう!!!

生協賞 2名 みるちけ 4500 円分

文学部 4 回生 男

メニュー

- 玄米入りご飯M
- さんまの南蛮漬け
- ミニサラダ
- オクラ巣ごもり玉子
- 茄子ピリ辛胡麻風味
- 南瓜の煮付け
- 味噌汁

応募コメント

夏野菜を中心に選びました。夏の恵みに感謝し、いただきます！

レシート記載点数

赤 4.7g　緑 1.5g　黄 8.5g

栄養士よりコメント

野菜がたくさんとれていてとても健康的なメニューです。夏野菜には体を冷やす効果があるので、暑い夏にしっかり食べたいですね!! 魚も南蛮漬けで、さっぱりしていて食欲がわきますね。「いただきます」に心をこめていただきましょう。

政策科学部 3 回生 女

メニュー

- 玄米入りご飯 SS
- 南瓜の煮付け
- 鯖味噌煮
- ひじき煮
- 胡瓜の酢物

応募コメント

夏バテ防止のメニューです。ダイエットにも最適です。また、肉食が続いたり鉄分不足がちな学生に最適です。玄米でビタミン B1、鯖でビタミン B2 と不飽和脂肪酸、ひじきで鉄分とカルシウムを、胡瓜で体の熱を下げ、また、酢物で食欲増進効果が期待できます。女性はカロリーが少し高そうという印象を受けるかもしれませんが、消費するビタミンを組み合わせているため、上手くエネルギーを消化できます。

栄養士よりコメント

定番メニューですが、昔ながらの和風メニューの組み合わせは、抜群の健康食です。それに、みるちけ 1 食分の価格でこのバランスはかなりうれしい!! 「まごわやさしい」を食生活にとり入れ、体に優しい食習慣を手に入れましょう!!

レシート記載点数

赤 3.3 点　緑 1.1 点　黄 3.9 点

生協学生委員会賞 2名 みるちけ 2250 円分

経済学部 1 回生 女

メニュー

- バジルローストチキン
- ワカメコーンサラダ
- ライス SS

レシート記載点数

赤 3.1g　緑 0.5g　黄 2.9g

応募コメント

ローストチキンで美肌効果♪ 野菜たっぷりで、いつまでも健康な体をつくろう！

学生委員よりコメント

学生委員会でも、ローストチキンに対する人気が高く、ワカメコーンサラダも好きな人が多いようです。

法学部 3 回生 女

メニュー

- バジルポテトサラダ
- 豚汁
- チキン甘辛ステーキ
- 玄米入りご飯 SS

レシート記載点数

赤 2.3g　緑 0.9g　黄 5.3g

応募コメント

豚汁で土野菜をとって、お肉もメインでとって、健康で満足度高くまとめました＊ なんといってもチビサンダー合わせて 462 円！みるちけ活用できる値段です。

学生委員よりコメント

チキン甘辛ステーキは定番の人気ですね！ 玄米ご飯も好きな人が多いようです。 ポテトサラダは個人的に大好きです。

＊ ま：（豆類）豆腐・大豆など。たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富
ご：（ゴマ）たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなどが豊富
わ：（ワカメなど海藻類）たんぱく質・ミネラル・食物繊維が豊富
や：（野菜）ビタミン・ミネラルが豊富
さ：（魚・肉）カルシウム・たんぱく質が豊富
し：（椎茸などキノコ類）ビタミン・食物繊維が豊富
い：（イモ類）炭水化物・ビタミンC・食物繊維が豊富

このくみ合わせを参考にメニューを組み合わせてみてください！
たくさんのご応募ありがとうございました。

立命館生活協同組合