

## 卒業・進級 おめでとうございます

いつも寮食堂の運営にご理解、ご協力を頂き、ありがとうございます。  
また、アンケートフォームより、今年度も多くのご意見をお寄せ頂き、ありがとうございました。

コンパスグループ・ジャパンでは、毎月の高専・学校メニューを、高専・学校の代表店長、本部のメニュー管理チーム、エリアマネージャーからなる「メニュー会議」にて協議をしており、学生様のお声や、アンケートで頂いたご意見についても、できる限りメニューに反映してまいります。来年度も、より良いお食事をお届けできるよう、尽力してまいります。今後とも、よろしくお願いいたします。



## 風邪対策とビタミン

身体の調子を整える機能を持つビタミン類。  
ビタミンA、C、Eを一緒に摂取すると、それぞれの効果を高め合う相乗効果があるといわれています。



ウイルスや細菌の侵入を防ぐ  
・喉や鼻の粘膜を強くする働きを持つ  
うなぎ・レバー・かぼちゃ  
ほうれん草・人参 など



ウイルスや細菌に対する抵抗力を高める  
ブロッコリー・いちご・みかん  
じゃがいも・パプリカ など



強力な抗酸化作用があり、細胞膜から、活性酸素(※)を除去する  
ナッツ類・かぼちゃ・植物油  
たらこ・アボガドなど

※過剰に発生した活性酸素は、細胞を傷つけ、疲労や免疫力の低下、老化の原因にもなると言われています。

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



1月末日  
まで

**Point** これだけ食べれば風邪予防になる、といった食べ物も栄養素ありません。  
基本は「バランスの良い食事」で必要な栄養素を満たすことが大切です！

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！



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！

2月のご当地メニューでは…

## 【山口】チキンチキンごぼう

材料(4人前)		(たれ)	
鶏もも肉	480g	水	150cc
塩	2g	料理酒	40cc
胡椒	0.4g	みりん	12cc
濃口醤油	4cc	上白糖	16g
ごぼう	300g	濃口醤油	35cc
片栗粉	72g	皮ムキ枝豆	40g

学校給食から、山口県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。鶏の唐揚げと、素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡め、子どもはもちろん大人にも愛されています。

発祥は、1995年頃、小学校の栄養教諭が、「給食のレシピがマンネリ化している」と各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案されたといわれています。

- ① 鶏もも肉を、1切れ40gのぶつ切りにします。
- ② 鶏もも肉に、塩、胡椒、濃口醤油を入れ、揉み込み、下味を付け30分ほど寝かします。
- ③ ゴボウを2mmの厚さのハス切りにし、水に浸けアク抜きをします。
- ④ たれを作ります。  
鍋に水、料理酒、みりん、上白糖、濃口醤油を入れひと煮たちさせます。
- ⑤ 水切りしたゴボウに片栗粉をまぶし揚げます。
- ⑥ 鶏肉に、片栗粉をまぶし揚げます。
- ⑦ 揚げたての鶏肉とごぼうを、たれにからめ盛り付けます。
- ⑧ 茹でた皮ムキ枝豆をトッピングします。

