







大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からのお便り

2024年2月


まだまだ寒さの厳しい日が続いていますが、もうすぐ立春を迎えます。後期の試験も終わり、これから春休みに突入される方もいらっしゃると思います。貴重な長期休暇を身体も心も元気に過ごすために、野菜や果物もバランスよく取り入れましょう。

2月3日(土)は    


## 節分

節分とは、各季節の始まりの前日をさし、主に立春の前日をさすようになりました。旧暦では新年にあたり、新しい年を無事に過ごすための厄払い行事の意味合いがこめられていたからだそうです。

## 豆

邪気を払うために豆まきを行います。自分の実年齢より、豆をひとつ多く食べる事で一年の厄除けを願います。 

## 恵方巻

その年の恵方に向かって、無言で太巻きをまわるかぶりする関西発祥の行事です。今年の恵方は「東北東」です 

## 栄養豊富な大豆!!

「畑の肉」と呼ばれる大豆は身体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含んでいます。食物繊維やカルシウム、鉄も多く含まれる食材です。丈夫な身体づくりには欠かせない栄養がたっぷりです。

姿を変える大豆

と 大学生協おすすめ!!

## メニュー!



## ミールカード更新・新規加入お手続きについて

2023年4月～2024年3月ミールカードのご購入ありがとうございました。利用期限も残すところあとわずかです。2024年4月からのミールカードの更新・新規加入の受付は随時行っております。更新・新規加入のお手続きについて詳しくは食堂スタッフへお尋ねください。

### ミールカードのメリット

- ①健康的な食生活をサポートします。
- ②利用履歴で自分の食生活を振り返ることができ、保護者さまも安心です。
- ③食費を一年分確保!手持ちがなくても大丈夫。
- ④利用すればするほど経済的です。