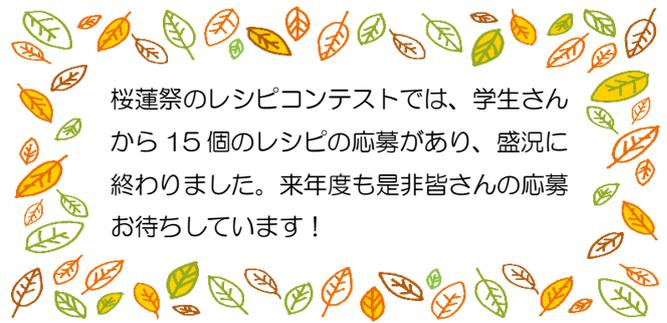


Vol.025

保健室だより

2018/12/4



桜蓮祭のレシピコンテストでは、学生さんから15個のレシピの応募があり、盛況に終わりました。来年度も是非皆さんの応募お待ちしております！

レシピコンテスト受賞レシピの紹介

日々の食事は元気の源になります。自分が元気ではつらつとしていることは、誰かのケアをする礎ともなりますよね。勉強、実習、サークル活動に、アルバイト…日々を一生懸命、忙しく過ごしている看護大学生は、自分が元気であるために食事にどんな工夫をしているのでしょうか？今回は、桜蓮祭レシピコンテストで賞を獲った2つのお料理を紹介したいと思います。

作ってみたいで賞 秋野菜カレー
ペンネーム
あわわわわーさんの作品



旬のパワーで
元気もりもり!!

材料

カレーのルー 玉ねぎ かぼちゃ レンコン ぶなしめじ
お肉 サラダ油 水

<つくり方>

1. 食べやすい大きさに野菜を切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて、かぼちゃを入れ焼き色がつくまで焼き、取り出す。
3. 鍋にお肉を入れて焼く。（少しお酒を入れると柔らかくなるよ♪）
4. 他の野菜を全部入れて炒める。
5. 水を加え、具材が柔らかくなるまで中火で10分。かぼちゃを入れて弱火でさらに5分。
6. 火を止めてルーを入れ、弱火でとろみがつくまで煮込む
7. 完成♡

カラダに良さそうで賞
さつまいもと野菜のコンソメスープ
ペンネーム
ミソシルラブさんの作品



料理が苦手な人でも
面倒にならない!!

材料

さつまいも 玉ねぎ キャベツ ニンジン ほうれん草
鶏もも肉 固形コンソメ 塩 ブラックペッパー オリーブオイル 水

<つくり方>

1. サツマイモを皮ごと一口大に切って、10分ぐらいみずさらす
2. そのほかの野菜も適当な大きさに切っておく
3. 鶏もも肉も一口大に切っておく
4. 鍋に肉以外の野菜を入れ、水を入れる
5. さつまいもが煮えて来たら鶏もも肉を入れる
6. 調味料を入れてひと煮たちしたら完成

看護大の仲間が実際に作っているお料理です♪皆さん食卓のアイデアに活用してみてくださいね。

<♪表彰の様子♪>

ご協力いただきました皆様
ありがとうございます◎



保健室からのお知らせ

感染症の流行する季節となりました。手洗い、うがい、予防接種、咳エチケットで感染症にならない、うつさないを心掛けていきましょう。

学生のみなさんの心身の健康を支援します体調不良、健診結果や予防接種についての心配事など気軽に声をかけてください！

- 学校医：境原（321 研究室）
- 保健指導員：小池（215 研究室）井上（301 研究室）高塚（共同研究室5）
- 事務局：亀井（事務局図書学生係）
- 保健室：滝澤 平日 12:00~15:00