

## 食育推進のためのレシピコンテスト 栄養科学を学ぶ学生が考案した 「一汁三菜ランチ」を学食で提供します！

この度、中村学園大学・中村学園大学短期大学部では、未来を担う若い世代の食育の一環として食に対する関心を高め、さらには食に関する自己管理能力を養うことを目的に、「一汁三菜ランチレシピコンテスト」を開催いたしました。

本学の栄養科学科に在席する学生より9件の応募があり、この中より最優秀レシピを以下のように決定いたしました。

### 最優秀賞レシピ

「一食で一日分の野菜（350g）の半分が摂れる！野菜たっぷり定食☆」



**レシピ考案者**：栄養科学科4年 今村朱里

**メニュー紹介**：厚生労働省の「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を摂取することが目標にされています。今回のレシピでは、緑黄色野菜・淡色野菜を合わせて1食あたり170g使用し、若者に不足しがちな野菜を沢山食べられるようにしました。また、主菜のカツには、肉の美味しさが引き立つようにバジルとチーズを使い、衣にはアーモンドを混ぜ、香ばしさを加えました。栄養価・ボリューム共に学生に満足してもらえるよう、様々な工夫がなされています。

つきましては、下記の日程にて、上記メニューがランチ提供されますので、是非、取材して頂きますよう、ご案内申し上げます。

### 記

日時：2017年12月13日(水) 11:00~15:00

場所：食育館（本学2号館2階）

※ 提供食数に限りがありますので、取材にお越しになる際は、事前にご連絡をお願いいたします。

以上

本件に関する問合せ先

中村学園大学・中村学園大学短期大学部 入試広報部 広報室 / 川口・島田  
〒814-0198 福岡市城南区別府 5-7-1

TEL (直通) 092-851-2634 / FAX 092-851-2539

Mail [kouhou@nakamura-u.ac.jp](mailto:kouhou@nakamura-u.ac.jp) URL <http://www.nakamura-u.ac.jp>