

# 保健室だより

2018. 04. 05 (木) NO. 1 (文責: 榎 寿江)

## 入学、進級 おめでとうございます

新しい学期がはじまりました。有意義で充実した学生生活を送るためには、「心身ともに健康であること」が重要です。

今年度も、「保健室」「学生相談室」は、学生のみなさんのところとからだの健康をサポートします。

「学生相談室」「保健室」は、学生のみなさんのところとからだの健康をサポートします。

■保健室 (本館1階) 毎週火・木曜日 10:00~14:00

■学生相談室 (本館2階) 月、水、金の昼休み

月…加藤 良平先生 (地域創造学科教授) (但田先生)

水…但田 勝義先生 (情報メディア学科教授)

金…南 満幸先生 (地域創造学科教授)

※都合のつかない時は小泉 真也先生 (情報メディア学科教授) が対応します。

時間外でも相談にのりますので連絡ください

メールでの相談は E-mail :katoh@wakhok.ac.jp

maki@wakhok.ac.jp



今年も保健室だよりでは、食育の観点から、簡単料理のレシピを載せていきます。

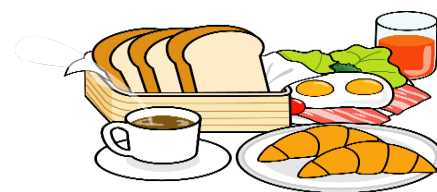
朝ご飯は、学生にとって重要な食事です。

脳に栄養源を届け、働きを助けるために毎日きちんと朝ご飯を食べて来てください。

### 簡単料理レシピ

#### 納豆と卵のせご飯

|        |     |
|--------|-----|
| ご飯     | 1人前 |
| 卵      | 1個  |
| かいわれ大根 | 1個  |
| 納豆     | 1個  |
| マヨネーズ  | 大1  |



1. 卵を割りマヨネーズ、刻んだかいわれ大根を混ぜる。
2. 油を熱したフライパンに1を入れ、タレを入れて軽く混ぜた納豆を加えて、混ぜながら炒める。
3. 2をご飯にのせて、お好みで海苔とマヨネーズをトッピングしてできあがり！

れんらく「からだところ」の健康相談票は必ず提出してください。(学生支援課まで)