

News Letter SCS号②

2026年3月発行

獣医保健看護学科の学生で構成されているスチューデント・キャンパス・サポーター(SCS)は、学科の広報担当教員と連携しながら学科の魅力を発信しています。獣医保健看護学科に興味を持ってくれた高校生の皆さんに、キャンパスライフを学生目線でお伝えします！

パパッと完成

時間のない朝に作ったお弁当や
冷凍を詰め合わせたお弁当



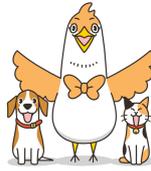
作り置きのおハンバーグ♡

実は10分
かかってない?!

夕飯の残り物

こだわり尽くし

彩りやバランスを意識
ちょっと頑張ったお弁当



勉強やお金、家事など、大学生の一人暮らしには不安がつきもの。
春のアンケートでは、約6割の学生がお昼に
お弁当を作っていることが分かりました。
そこで今回は、お財布にも体にも優しい、「石二鳥」のお弁当に注目！
獣保の学生のリアルなお弁当を覗いてみましょう！

大学生のお弁当事情!



この下チャーハン入ってます☆

ぴったりフィット



ローストビーフ?!

彩り意識してみた!

これで解決！お弁当トラブル解決マニュアル



お弁当を洗わず放置したら汚れが取れなくなった。

お弁当箱の油污れは、お湯で洗うと取れやすくなるよ！
お弁当箱は使ったらその日に洗うことを徹底しよう。



お弁当の中身（汁）がこぼれて、カバンが汚れてしまった。

お弁当の液漏れの原因はズバリ「熱」！熱いまま蓋をすると、内部に水滴が溜まり、液漏れしやすくなってしまふよ。
完全に冷ましてから蓋をしよう。
あとは、お弁当の掃除も大切！カビや汚れがあることで隙間ができてしまい、液漏れの原因に…。重曹とお酢をお湯に溶かして1日漬け込むと綺麗にとることができるよ。



ごはんとおかずが混ざって美味しくなくなりました。

お弁当が混ざってしまうのを防ぐには「隙間なく詰めること」と「お弁当カップ」を使ってみるといいよ！
隙間なく詰めるコツは大きいサイズのおかずから詰めていくこと。バランスがとりやすくなるよ！



学生の時短テクニック

- ・夜に作って冷蔵庫に入れておく
- ・1週間分つくる
- ・冷凍食品を使う
- ・どこに何を入れるかレイアウトを決めておく
- ・色んなおにぎりをつくる
- ・副菜を冷凍しておく
- ・夜ご飯や朝ご飯の残りを使う

作りおきは
時短になるので
おすすめ！



獣保の学生に聞いた みんなのテッパンおかず



発行元 岡山理科大学 獣医学部 獣医保健看護学科

お問い合わせ先
〒794-8555 愛媛県今治市いこいの丘1-3
TEL(代表):0898-52-9000

