

ミール定期券&生協 マネー

入学前に生協に加入し 登録・チャージをして食の準備を

申込はこちらから
該当ページへ



●生協が学生生活4年間の食の生活をサポート

安心・安全な食材を使って、出来るだけ安価に食事をご提供しています。レギュラーメニューは、丼・麺・カレーは勿論、肉や魚主体のメインディッシュに、ホウレン草やひじきの小鉢もあり、栄養バランスを考えた食事をとることができます。ピュッフェスタイルの食堂やお弁当販売もあり、様々な食生活スタイルを応援します。



●生協加入してミール定期券登録/生協マネーチャージを

①ミール定期券（食の年間定期券）
20%相当割引 4/7まで申込

②生協マネー 入学前事前チャージ
初回申込時5%ポイント還元 4/7まで

③生協マネー 利用時
1回300円以上利用時に1%ポイント付与



大東文化学園生活協同組合

お問い合わせはメールでお願いいたします daito@univ.coop

〒355-0065 埼玉県東松山市岩殿560 TEL0493-35-1521

高校との食生活の違い

●生活のリズムが変わります

高校生は、自宅で朝食、夕食をとり、昼食はお弁当（または学食）という方が多数だと思います。親御さんが栄養バランスを考えて食事をとらせることができました。大学生は、授業時間も人それぞれで、アルバイト・サークル活動などがあり、どうしても食生活が乱れがちです。そんな中で昼食をしっかりと摂ることが重要です。

高校生の食事

朝夕は家で、食事時間も一定であることが多い。昼は時間は決まっている。

●朝食

主に自宅でとることが多い



●昼食

お弁当の人が多く食べる時間が決まっている



●夕食

主に自宅でとることが多い



大学生の食事

1人暮らしはもちろん、自宅生も食事時間が不規則になりがちです

●朝食

一人暮らし
・自炊/最初は頑張るが食べなくなることも



自宅生
・通学時間が長くなり朝食を抜きがち

●昼食

授業の取り方が1人1人違うので、食事をするタイミングが一定ではない



●間食

空きコマがあったりするので、食事時間以外にお菓子などを食べがち



●夕食

夜にアルバイトやサークル活動があり、食事時間が遅くなったり、外食が多くなりがち。



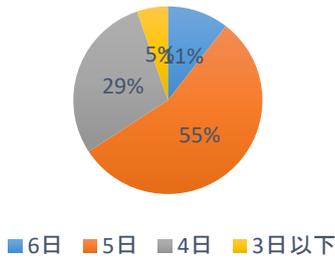
	1人暮らし						
	高校生			大学生			
	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
日文2年女子	自宅	弁当	自宅	日文2年女子	グラノーラ	弁当持参	自炊
教育1年男子	自宅	弁当	自宅	教育1年男子	たまに200円朝食	×	自宅
社会1年女子	自宅	弁当	自宅	社会1年女子	バナナヨーグルト	×	自炊
経営1年男子	自宅	弁当	自宅	経営1年男子	×	×	外食多め
教育2年男子	×	弁当	自宅	教育2年男子	×	×	外食多め

大東生の食生活の実態

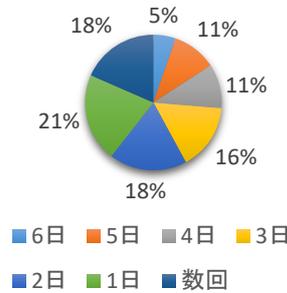
●しっかり食べるのが大事な年代→食費を節約している実態

成長過程の中でこの世代での食事習慣は大変重要ですが、食費を節約する傾向が顕著です。お弁当持参も多くみられますが、話を聞いてみると、「温かいご飯が食べたい」という声が多数あります。まずはしっかり昼ごはんを食べること。そして、食事の持参や生協食堂をうまく活用して、無理のない食生活をするのが望まれます。

大学に来る回数



生協食堂利用



●どれくらい利用している？

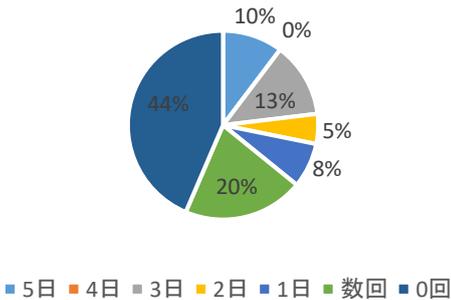
大学には平日5日間登校が、1番多く、授業の組み方の関係で、4日という人もいます。

生協食堂利用は、43%が3日以上の利用となっており、以下にご案内する弁当持参と組み合わせたり、購買やコンビニで買ったりと、お昼後の授業を受ける場所などによって、昼食の取り方がさまざまです。

●生協食堂を利用する理由を利用して聞きました！

生協マネーが使えるから/温かいものが食べられるから/値段が手頃だから/温かい食事がしたい/コンビニよりもしっかり食事をしたと感じられるから/温かくて美味しいご飯が食べられるから/食べたいものがある/安くて美味しい。やはり温かいものを食べたい声が多数を占めました。

弁当持参回数



弁当持参理由



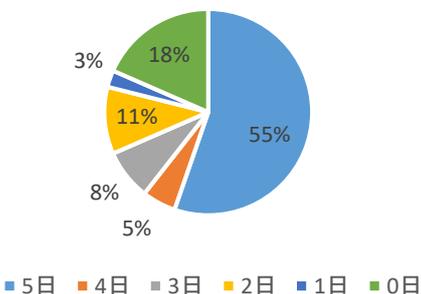
●弁当持参するのはなぜ？

60%弱が弁当持参をすることがあると回答しています。中には、弁当は持ってこるが、サラダや味噌汁は生協食堂で購入される方もいます。

弁当持参の理由は「節約/お金がない」が大半を占めています。昼休みの一定の時間混雑はしますが、少し時間をずらすと、あまり並ばなくても食べることができます。

【だからおススメ】ミール定期券(食の定期券)→P3

朝食を食べる回数



●みんな朝ごはんは食べているでしょうか？

平日の朝ごはんの回数を聞きました。しっかり食べている感じの「4～5日」が61%。一方全く食べていない人が18%もいます。中には、朝も昼も食べていない人もいました。理由としては、もともと食べない/ぎりぎりまで寝ていたい/1日1食/1人暮らしで朝ごはんを作るのが面倒/最初は自炊していたけど、だんだん作らなくなったなどの声が聞かれました。

【だからおススメ】200円朝食→P11

ミール定期券でしっかり食べる

ミール定期券

食の「定期券」

1日650円×146日 20%OFF

ミール定期券は生協の購買・食堂で使える食の定期券です

ミール定期券
利用可能額
94,900円を20%OFF
18,980円お得
75,920円



- ミール定期券は生協組合員(生協加入者)のみが利用できます。加入してご利用下さい。
- お手持ちのスマートフォンで決済。4/7までに登録下さい。(以降の登録はできません)
- 生協食堂各店舗 生協購買の食品飲料で利用可能
- 年間の利用額が販売価格以下の場合、2000円の手数料を差し引き「生協マネー」に返還します

申込方法

2025年4月7日(月)までにお申込みください。4月8日以降は申込できません。

ミールシステムをご利用いただくには、**学生ご自身のスマートフォンに「大学生協アプリ(公式)」をインストール、設定をお済ませいただく必要があります。**



- ①生協加入と同時に新入生応援サイトでお申込みください
- ②生協・共済申込バナーから申込フォームへアクセス
- ③加入プランの選択画面で**ミール定期券**を選択



ミール定期券利用期間

※土日と授業のない祝日は、利用対象外となりますのでご注意ください。

2025年4月14日(月)～2026年1月19日(月)までの**年間契約**です

 利用可 利用不可

4月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

「食べない」から「食べたい」へ

大東生に昼食のアンケートを取ったところ、朝食を食べない、また昼食も食べないという方が少なくない実態が分かりました。節約のために食費を削るという声も聞かれました。大学生は勉強のためにもしっかりとした食事は重要です。そこで在校生にミール定期券を体験してもらい、そのBefore→Afterを比べてみました。食べられる安心があればしっかり食べるということが分かりました。ミール定期券で毎日しっかりとした食事をとることをおすすめします。

Before ミール開始前 昼食食べず

夜は食べるけど、朝と昼は食べない。おなかが空かないわけではないけど、食べるのが面倒。珍しいものがあれば食べることもある。



After ミール利用時

	月	火	水	木	金	コメント
ゆーま教育① 高坂在住	 ¥520	 ¥660	 ¥660	 ¥682	 ¥682	使えるなら使い切ろうと思った。昼食を食べるようになってから、おなかがすくようになった。
	カレー南蛮プレート	チキン竜田丼ごぼう	チキン竜田丼ごぼう	海鮮かき揚げ天丼 豚汁 ほうれん草	チキンパブ ライスほうれん草	

おすすめ その①

どこでも使えてとても**便利**



食堂はもちろん、生協購買のおにぎりやパンなどでも使えます。食堂で650円分食べてもいいし、食堂で500円使って、夕方小腹がすいたら、購買でパンを買ってもOKです

おすすめ その②

20%引きでお得です



授業日程毎日食堂を利用する場合650円を上限として、20%お得になります。**ある程度金額を気にせず食事ができます。**

おすすめ その③

食べる習慣がつかます



現金の持ち合わせがなくても、通常授業時(土曜除く)なら必ず昼ごはんが食べられます。昼食を「食べない」から「食べたい」に変化してきます。



おすすめ その④

栄養バランスがとれます



650円の上限なのでサラダや小鉢をとる習慣がつかます。**結果的にバランスの取れた食事になります。**



！必ずご確認ください！

●ミール定期券は1年契約です。

ミール定期券は、平日授業時に1日上限650円まで生協で食堂・食品利用できるシステムです。1年間のご利用終了時、実際のご利用額がお支払金額を下回った場合は、事務手数料¥2000を差し引いた金額を、生協マネーに登録します。詳細は右側の2次元コードのページよりミール定期券利用規約をご確認ください。



ミール定期券で変わる

Before(ミール体験前の1週間・平日の昼食/一人暮らしの場合)

	月	火	水	木	金	コメント
ゆーま 教育① 高坂在住	食事なし	食事なし	食事なし	食事なし	食事なし	夜は食べるけど、朝と昼は食べない。おなかが空かないわけではないけど、食べるのが面倒。珍しいものがあれば食べることもある。
	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	

	月	火	水	木	金	コメント
なお 社会① 高坂在住	食事なし			食事なし	食事なし	忙しかったり、食べなくなったり、財布忘れたりして、いつもあまり食べない。たまに食べるとおなかが痛くなってしまふ
	¥0	¥0	¥580	¥0	¥0	
		バナナ豆乳 先輩からもらった	びゅっふえ ごはんおかず			

Before(ミール体験前の1週間・平日の昼食/自宅生の場合)

	月	火	水	木	金	コメント
あゆむ 日文① 加須在住		食事なし				いつも自宅からおにぎりを持ってきて食べている。食堂はあまり利用したことはない。
	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	
	持参したおにぎり		持参したおにぎり	持参したおにぎり	持参したおにぎり	

	月	火	水	木	金	コメント
ゆう 経営① 松山在住		全休日				いつも自宅からおにぎりやお弁当を持ってきている。たまに食堂で食べることはある
	¥0	¥0	¥580	¥0	¥0	
	友達からもらったアプロチョコ	自宅でごはん、さば納豆、卵焼き	【生協食堂】マジカレー	持参したおにぎり2つ	持参したおにぎり3つ	

生協食堂 650円以内で食べられるメニュー例

24年7月時点の金額です

グリルチキンおろしだれ

さんびらごぼう

ライス(中)

豚汁

ほうれん草胡麻和え

どちらも
⇔
649円

冷やし担々麺

揚げ餃子

冷奴

食生活

～毎日食べる習慣がつかます～

After (ミール体験の1週間・平日の昼食/1人暮らしの場合)

	月	火	水	木	金	コメント
ゆーま 教育① 高坂在住						使えるなら使い切ろうと思った。昼食を食べるようになってから、おなががすくようになった。
	¥520	¥627	¥660	¥682	¥682	
	カレー南蛮プレート	チキン竜田丼	チキン竜田丼	海鮮かき揚げ天丼 豚汁 ほうれん草	チキンケバブ ライスほうれん草	

	月	火	水	木	金	コメント
なお 社会① 高坂在住				食事なし		650円ちょうどになるようにたくさん食べるようになった。1種類ではなく、バランスをとって食べられるようになった。
	¥649	¥649	¥649	¥0	¥660	
	コムタンラーメン クリームコロッケ	豚汁うどん レバー レモンクリーム スライス	マシカカレー ライス 白身魚の和風卵飴		マシカカレー レバー/味噌汁	

After (ミール体験の1週間・平日の昼食/自宅生の場合)

	月	火	水	木	金	コメント
あゆむ 日文① 加須在住		食事なし				せっかくミール定期券が使えるので使ってみた。計算が面倒なので1品で大を頼めば600円を超えそうだった。
	¥616	¥0	¥616	¥0	¥616	
	チキン竜田丼		チキンケバブ	持参したおにぎり	マシカカレー	

	月	火	水	木	金	コメント
ゆう 経営① 松山在住						650円にできるだけ近づけようという意識になった。茄子は苦手だったが、茄子ナムルは美味しかった。ケーキもあったので食べてみた
	¥722	¥550	¥583	¥396	¥605	
	鯖丼 味噌汁 びゅっぶえで フルーツ	クリームコロッケ 鶏そぼろレンコン あまおうケーキ	コムタンラーメン レバー	茄子ナムル ショコラケーキ	豚骨ラーメン 茄子ナムル	

ミール定期券を利用している学生と親御さんの声を紹介



Y・Nさん(一人暮らし)

ミールを入れているので、お金を使わないともったいない！と感じ、毎日ご飯を食べているおかげで、午後の授業も集中して取り組むことができています。

Y・Nさんの親御さんの声

先にお金を払っているのだから、ちゃんと食べてくれるという安心感があります。



K・Sさん(実家通学)

ミールを上限度まで利用するために小鉢を取り入れたら、バランスの良い食生活を送ることができました。

K・Sさんの親御さんの声

野菜をあまり摂らないので心配していましたが、ミールを使うことで健康志向になり、野菜を摂る習慣ができて良かったと思います。

毎日選べる楽しさ 生協食堂



生協食堂部

キャンパス内に3店舗＋お弁当販売所も

●生協食堂は東松山キャンパス内に3か所。お弁当販売所もあります。その日の気分や状況に合わせて、食べる場所、食べるものを選ぶことができます。毎日飽きずにお昼ご飯を楽しむことができます。



カフェテリア食堂

生協メイン食堂

平日10:30～15:00
土曜10:30～13:30
朝食8:10～9:30



←利用の
仕方は
こちらから

自分の好きなおかずを組み合わせ
て食べられる食堂です。最初にメイ
ンのメニューを決めて並び最後にお
会計です。450円相当の朝食が大
学の補助により学生は250円で食べ
られます。

(朝食はミール定期券対象外です)



生協びゅっふえ

ビュッフェスタイル

平日11:00～13:00



←利用の
仕方は
こちらから

好きな物を好きな量取るこ
とができる「ビュッフェ形式」
の食堂です。一番見晴らし
のいい場所にあるのも特徴
です。あげパンも販売して
いるので食べてみてくださ
い。



生協1F食堂

丼・パスタ中心

平日10:30～13:30



←利用の
仕方は
こちらから

丼の種類が豊富な食堂。パスタ
が食べられるのもここだけです。
海鮮丼や中華丼、ハンバーグス
テーキ丼など自分好みの丼をご
賞味ください。



手作りお弁当

お弁当販売

平日11:00～13:30

生協食堂手作り弁当を第1厚生
棟1Fと7号館前の2か所で販売。
毎週メニューが変わるので、
色々なお弁当の食べ比べも楽し
み。



お弁当でも 購買でも使えます



生協食堂のお弁当

お弁当販売

7号館前 お弁当販売所

平日12:00~12:45

第1厚生棟1F

平日11:00~13:30



●時間がないときでもお弁当を買えばお昼の時間ゆっくり過ごすことができます。安価な商品もご用意しています。第1厚生棟1Fには電子レンジを用意しています。



生協購買部

第2厚生棟2F 平日10:20~16:50

【食品/飲料は購買部でもミール定期券が利用可能です】

- おにぎり、パン
- カップ麺、お菓子
- 飲み物、アイス
- ミールシステムも利用可



●大学生協オリジナルのおにぎりあります

●こんな使い方がおススメです！

1) 時間に余裕がないとき

生協の購買部でおにぎりやパンを購入して食事を。大学生に好まれる商品を開発し提供しています。

2) 夜にアルバイトがある時の小腹満たしに

塾の講師のアルバイトをやっている学生も多くアルバイトの時間はちょうどおなかのすく時間。お昼に食堂で500円くらいの食事をして、バイト前にパンを1つなどということもできます。



●簡易包装で環境にも配慮



●楽しめる企画も実施



●お菓子やドリンクも対象です 食べすぎないようにご注意を



●カップ麺や焼きそばも 偏りすぎないようにご注意を

季節の変化やご当地の美味しさも



季節のメニュー

- レギュラーメニューも豊富ですが、期間限定で様々なメニューをご提供しています。それぞれの季節の良さを感じてもらえるように、春夏秋冬やクリスマスなど、その季節に合ったメニューをご案内。食堂に来るのが楽しくなります。



新緑のおすすめ



夏のおすすめ



秋のおすすめ



クリスマス



ご当地メニュー

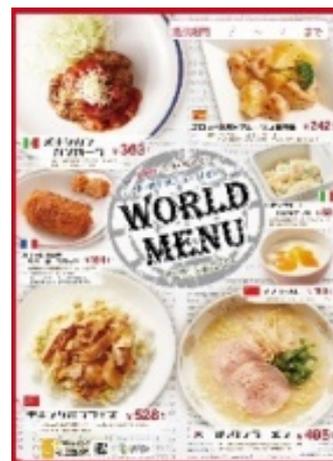
- 季節のメニュー以外にも、ご当地メニューとして「九州沖縄フェア」や「北海道フェア」また日本を飛び出し、「WORLDMENU」など多彩なメニューをご用意しています。みなさんの地元のメニューがでることもあるかもしれませんので楽しみに！



九州沖縄フェア



北海道フェア



WORLDMENU

生協加入時に、一緒に申込を

生協マネー

入学前事前チャージ

自宅生プラン/一人暮らし基本プラン10,000円
一人暮らしおすすめプラン30,000円

生協マネーは生協の購買・食堂で使える電子マネーです

ミールシステムで**650円以上**になっても
生協マネーにチャージしていればそこから支払われ安心です

生協マネー
4/7まで登録で
5%ポイント還元



- 生協マネーは生協組合員(生協加入者)のみが利用できます。加入してご利用下さい。
- お手持ちのスマートフォンで決済。お得な入学前事前チャージを。
- 生協食堂各店舗 生協購買で利用可能
※購買では一部利用不可商品もあります。
- 2回目以降は1000円からでチャージできます
(生協購買でもチャージ可能)
- プリペイド式のため、返金できません。卒業までにお使いください。

おすすめ その①

とても便利です



生協の購買・食堂利用が
キャッシュレスで
スピーディー



生協の購買・食堂なら
何でも使えて便利

おすすめ その②

入学前事前チャージがお得です



教科書購入時
10%ポイント還元

生協購買部購入品のみ※一部除外品もあります



ミールシステム
650円超過しても、
生協マネーより
お支払いで安心

おすすめ その③

ポイントがたまります



生協食堂での食事
300円以上利用で
1%ポイント付与

毎月実施のフェアやキャ
ンペーン時にポイント
がついてお得

おすすめ その④

気軽にチャージできます



2回目以降は、
1000円から
チャージ可能



- ①クレジット
- ②コンビニ
- ③生協店舗
のどれかでチャージ

！ご注意ください！

- 1) 5%ポイント還元は4/7までに入学前事前チャージ10,000円 または 30,000円を申し込んだ方のみが対象です。
- 2) 生協マネーはプリペイド式となっており、返金は出来ません。卒業までにご利用をお願いいたします。

朝食で1日元気に！

●朝食が250円で食べられます

※生協マネーを使いたい場合は、カフェテリア営業時間内（10:30以降）に朝食券をレジにてお買い求めください



250円
朝食

【ごはん】



【味噌汁】



【主菜】



【サラダ・小鉢】



朝ごはんプロジェクトとして、通常授業期間の平日に通常450円の朝食を大学の補助200円を適用して、学生は250円で食べることができます。ごはん+お味噌汁+主菜（メインのおかず）+小鉢のセットです。通常授業時は70人のご利用があります。朝からしっかり食べて健康的な食生活を送りましょう



●健康フェス開催



年に2回、栄養士さんを招き、「健康フェス」を行っています。この企画の中で、食生活相談会を行い、日頃の体調についてのご相談や、食生活の改善のきっかけとなるような活動を行っています。同時に、アルコールパッチテストや健康測定などの企画も行い、乱れがちな大学生活で、自分自身の健康に気遣うことができるようにと企画をしています

！必ずご確認ください！

●ミール定期券は1年契約です。

ミール定期券は、平日授業時に1日上限650円まで生協で食堂・食品利用できる定期券です。1年間のご利用終了時、実際のご利用額がお支払金額を下回った場合は、事務手数料¥2000を差し引いた金額を、生協マネーに登録します。詳細は右側の2次元コードのページよりミール定期券利用規約をご確認ください。



●生協マネーはプリペイドです。 卒業までに使い切りをお願いします。

生協マネーはプリペイドのため、原則返金いたしかねます。在学中4年間、卒業までに使い切りをお願いいたします。板橋キャンパスの購買部・食堂部でも利用可能です。詳細は右側の2次元コードのページより生協マネー利用規約をご確認ください。

