

給食だより



令和7年度

11月号

蒲郡高校・定時制



あき ふか
秋が深まってきましたね！



たくさんの農作物が収穫できることに感謝し、食べ物を大切にいたしましょう。

～ 食生活大作戦 その3 痩せ ～

未来につながる私たちの食生活 賢い食べ方を攻略しよう！

参考：平成25年度愛知県教育委員会作成『学校食育資料（高校生向け資料）』

太りすぎていないのに「ダイエットが必要」と思い込んでいる人が多いようです。

無理なダイエットは体の調子を悪くし、成長を妨げます。

まずは、ダイエットが本当に必要なのかどうかをきちんと見極めることが大切です。

食べる量を極端に減らす、特定の物のみを食べ続ける等

自己流のダイエットは健康を損なう可能性があります。

また、サプリメントや薬は、栄養バランスが崩れたり

副作用の問題もありますので、安易に頼るのは危険です。



「やせる薬にご用心！」

楽してやせられる、夢のような薬はありません。

くれぐれもあやしい薬に手を出さないように！

ウスターソース

「ウスターソース」と聞いたらどんな料理を思い浮かべますか？

串揚げやお好み焼き、焼きそばに使われたりしますね。

ウスターソースは、野菜やスパイス・砂糖・食塩・お酢など、たくさんの材料から作られているので

ウスターソース単体でも風味豊かな味わいを感じることができます。

因みに、ソースは粘度（とろみ）によって名称が変わります。ウスターソースより

粘度が少し高いと「中濃ソース」、より高いと「濃厚ソース（とんかつソース）」になります。

