

給食だより



令和7年度
12月号
蒲郡高校・定時制

ねんさいごつき 1年で最後の月になりました！

今年もあと1か月です。みんなで新しい年を迎える準備をしましょう！

～ 食生活大作戦 その4 間食 ～

未来につながる私たちの食生活 買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）』

間食とは食事と食事の間に食べるものを言います。気分転換になるなどの効果があり、



食事では摂取しにくい乳製品や果物などを補うことができます。エネルギーの摂り

過ぎや食事の妨げにならず、心と体の栄養になるような摂り方をしましょう。



1. 食べる量に気を付けましょう

目安量 1日 200kcal

200kcal(キロカロリー)の目安



2. 食べる時間に気を付けましょう

食べる時間を決めて食事とのメリハリをつけましょう。間食の食べ過ぎでご飯が食べられない、夜食の食べ過ぎで朝に食欲がない。こんな食生活は要注意です。



3. 食べ方に気を付けましょう

食べる回数が多いと血糖値が下がりにくくなり、糖尿病のリスクが高まります。



また、口の中が酸性状態になり虫歯になりやすくなります。

コンソメ

コンソメはフランス語で「完成された」という意味があります。

主に牛肉や鶏肉を煮込んだスープを冷却し、澄んだ液体を取り出すという

手間のかかる工程を経て作られ、素材の旨味が濃縮された透明で濃厚なスープです。

