

給食だより



令和7年度

最終号

蒲郡高校・定時制



1年で最も寒い季節になりました

今年度1年間のみなさんの食生活はいかがでしたか。

した ひょう じぶん しょくせいかつ ふ かえ
下のチェック表をみて自分の食生活を振り返り、

できたところにチェック☑を入れてみましょう。



□ 1日3回の食事をとる
ように心がけましたか



□主食・主菜・副菜が揃った
食事を心がけましたか



□感謝の気持ちを込めて、
食事の挨拶ができましたか



□好き嫌いなく食事を
とることができましたか



□間食や夜食をとりすぎな
いよう注意できましたか



いくつチェックできましたか？

けんこう せいかつ おく じぶん
健康な生活を送るために自分の

しょくせいかつ み なお
食生活を見直してみましょう！



マヨネーズ

マヨネーズとは植物油・卵・酢などを主な原料として

調味料・香辛料を加え、混ぜ合わせた半固体状ドレッシングのことです。

全卵タイプはクリーミーな食感とすっきりとした味わいが特徴で、マヨネーズ炒め等ソースのベースに！卵黄タイプはコクとうま味があり濃厚なため、サラダ等にそのままかけるのがオススメです！

