

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。

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回の食事をする

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？

健康な生活を送るために自分の

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！

