



あき ふか
秋が深まってきました！



たくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、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たり、体の成長を妨げたりするので、

まずはダイエットが本当に必要なの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、特定の物だけ食べ続ける

といった自己流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、副作用

や栄養バランスが崩れる問題もあるので、安易に

頼るのは考えものです。



「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。

健康に痩せるためには自分と向き合いながら努力

を重ねていくしかないため、くれぐれもあやしい

薬に手を出さないようにしてくださいね。

ウスターソース

ウスターソースと聞いてどんな料理を思い浮かべますか？

串揚げ・ミートソースなどに使われたりしますね。

野菜やスパイス・砂糖・塩・酢など、たくさんの素材から

作られているので、ウスターソースのみでも風味豊かな味わいがだせるのが特徴です。

では、濃厚ソース・中濃ソース・ウスターソースの違いはご存じですか？

3つとも成分は同じであっても、粘度によって呼び名が変わっているのです。



11月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢あん、竹輪と野菜のごま和え、味噌汁
6	木	けんちんうどん、厚焼き卵、じゃが芋のごまドレッシング和え
7	金	ドライカレーライス、大豆サラダ
8	土	
9	日	
10	月	ご飯、煮魚、きんぴら牛蒡、味噌汁
11	火	ご飯、ポークチャップ、ツナサラダ、コンソメスープ
12	水	ご飯、鶏肉のおろしだれ、野菜炒め、味噌汁
13	木	カレーライス、コールスローサラダ
14	金	ご飯、揚げじゃがと豚肉の中華炒め、卵スープ
15	土	
16	日	
17	月	ご飯、回鍋肉、春雨スープ
18	火	ご飯、鰯の竜田揚げ、肉団子の炒め煮、味噌汁
19	水	ハンバーガー、白菜のスープ煮
20	木	他人丼、焼き油揚げの和え物、味噌汁
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	さつま芋ご飯、肉味噌おでん 【愛知を食べる学校給食の日】
26	水	ご飯、鶏肉と大根の中華風煮物、竹輪ともやしのナムル
27	木	ミルクロールパン、白身魚のタルタルソースがけ、ポークビーンズ
28	金	三色丼、豚肉とさつま芋の煮物、味噌汁
29	土	
30	日	