



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 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）』

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

摂りす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



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



せんべい
3～4枚

どら焼き
1個



ショートケーキ
約1/2個

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めりはりをつけましょう。間食の食べすぎでご飯が

食べられない、夜食の食べす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。



12月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	月	ご飯、鶏肉とじゃが芋のジンジャーソテー、青じそ和え、味噌汁
2	火	そばろ親子丼、ゆかり和え、味噌汁
3	水	ご飯、白身魚のトマトソース、野菜スープ
4	木	ちゃんこうどん、炒り卵とハムのごま和え
5	金	ご飯、ヤンニョムチキン、野菜の中華炒め、厚揚げのスープ
6	土	
7	日	
8	月	ご飯、ハンバーグ、カレーソテー、コンソメスープ
9	火	ご飯、白菜の中華スープ煮、根菜コロッケ、水菜の和え物
10	水	ご飯、ひきずり、れんこんのごまドレッシング和え
11	木	卵サンド、冬野菜のクリームシチュー
12	金	どんどこけ飯、鯖銀紙焼き、大根サラダ、味噌汁
13	土	
14	日	
15	月	ご飯、鯖の甘酢あん、もやしと青梗菜の和え物、味噌汁
16	火	カレーライス、カリカリベーコンサラダ
17	水	ご飯、キムチ豆腐、油揚げともやしのナムル
18	木	ソースチキンかつ丼、キャベツのさっぱり和え、かき玉汁
19	金	ツナサンド、ポークビーンズ
20	土	
21	日	
22	月	豚生姜焼き丼、南瓜のごまだれかけ、味噌汁
23	火	ご飯、照り焼きチキン、ポテトのバター醤油炒め、ひよこ豆のスープ
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	