

# 給食だより 8月

2020年(令和2年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう!



### 早寝



睡眠には、免疫力を高めて、体を成長させる働きがあります。寝る前に、スマホやゲームを見ると寝付きにくくなるので、注意しましょう。

### 早起き



朝の「光」を浴びると、体内時計がリセットされ、スッキリと目覚めます。早起きして時間にゆとりをもつことで、朝ごはんもしっかり食べられます。

### 朝ごはん

1日の大切な活動源です。朝ごはんには、**3つの働き**があります。

- ①体温が上がって活発に活動できる
- ②脳が目覚め集中力が高まる
- ③腸が動いて排便をうながす



夏野菜を食べよう!



夏野菜には、ビタミンや無機質がたくさん含まれています。汗と一緒に流れ出したビタミンや無機質を夏野菜で補いましょう。



夏野菜を使ったレシピを裏面で紹介しています!

今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.2g  
中学校:1食平均2.6g

給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +0kcal
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
24 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ れいとうみかん	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> もやし にんじん たまねぎ みかん	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	644
25 (火)	ごはん にくじゃが ガステんのあえもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ぶたにく ガステん	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく</b> もやし <b>きゅうり</b>	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	602
26 (水)	おやかどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご だいたい まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>こまつな</b>	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし す うすくちしょうゆ	602
27 (木)	こがたパン せとうちほねぶとパスタ フレンチサラダ みかんゼリー	パン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら みかんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>しらすほし</b> しおこんぶ ロースハム	たまねぎ しめじ <b>こまつな</b> にんにく <b>きゅうり</b> キャベツ	しお こしょう しょうゆ す	567
28 (金)	ごはん マーボーどうふ パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ <b>きゅうり</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	633
31 (月)	ちゅうかどんぶり じゃがいものすのもの	<b>むぎごはん</b> あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ <b>きゅうり</b>	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ しお す うすくちしょうゆ	594