

# 給食だより

夏休み号

2022年(令和4年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

いよいよ夏休みです。暑さにまけないよう規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

**夏休みを元気に過ごすためのポイント**

**早寝・早起き・朝ごはん**  
朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。体や脳を目覚めさせる大切な食事です。

**食事は1日3食決まった時間にとる**  
毎日同じ時間に食事をとることで、生活リズムが整いやすくなります。

**水分補給はこまめに行う**  
熱中症予防のために、水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

**冷たいものをとりすぎない**  
お腹が冷えて、体調を崩しやすくなります。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

食器の準備や後片付け、料理を盛り付けることも立派なお手伝いです。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。



「野菜の日」は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に「野菜についてもっと知ってもらいたい」、「野菜の魅力を広く伝えたい」との想いで「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから制定した記念日です。

1日に食べる野菜の目標量は「350g」とされています。350gは、生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が目安です。

福山市にも美味しい野菜がたくさんあります。しっかり食べましょう。

## 旬の野菜クイズ！ 次の野菜はなにかな？( )に書いてみよう！

問題 1：野菜の名前を書いてみよう！  
問題 2：1で書いた名前を英語で書いてみよう！



①	②	③	④	⑤
答え 1： (     )	(     )	(     )	(     )	(     )
答え 2： (     )	(     )	(     )	(     )	(     )

裏面に「夏野菜たっぷり 給食メニュー」を紹介しています。また、福山市ホームページでレシピを多数紹介しています。ぜひご覧になって、ご家庭で作ってみてください。

給食の人気メニューのレシピも紹介してます♪

←こちらから↓

**福山市 食育の取組 検索**

※メニュー：1. なす 2. ほうろく 3. じゃがいも 4. とうもろこし 5. かぼちゃ  
問題2： ① eggplant ② tomato ③ green pepper ④ cucumber ⑤ pumpkin