

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 ②脳が目覚め ③腸が動いて
活発に活動できる 集中力が高まる 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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値ギ- +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	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく ねぎ きゅうり 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 とりからスープ	(小)644 (中)794
25 (火)	ごはん にくじゃが ガスてんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ガスてん	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく もやし きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)602 (中)750
26 (水)	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	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし しおこんぶ ロースハム	たまねぎ しめじ こまつな にんにく きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す	(小)567 (中)749
27 (木)	マーボーどんぶり バンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう 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 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)633 (中)790
28 (金)	おやかどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	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	(小)602 (中)749
31 (月)	ちゅうかどんぶり じゃがいものすのもの	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう 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 きゅうり	しょうゆ さけ こしょう とりからスープ しお す うすくちしょうゆ	(小)595 (中)732

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」