

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. トマト 3. ピーマン 4. とうもろこし 5. じゃがいも 6. ほうろく 7. 人参 8. 豆苗 9. 小豆苗 10. ほうろく 11. じゃがいも 12. とうもろこし 13. ピーマン 14. トマト 15. なす 16. ほうろく 17. じゃがいも 18. とうもろこし 19. ピーマン 20. トマト 21. なす 22. ほうろく 23. じゃがいも 24. とうもろこし 25. ピーマン 26. トマト 27. なす 28. ほうろく 29. じゃがいも 30. とうもろこし 31. ピーマン 32. トマト 33. なす 34. ほうろく 35. じゃがいも 36. とうもろこし 37. ピーマン 38. トマト 39. なす 40. ほうろく 41. じゃがいも 42. とうもろこし 43. ピーマン 44. トマト 45. なす 46. ほうろく 47. じゃがいも 48. とうもろこし 49. ピーマン 50. トマト 51. なす 52. ほうろく 53. じゃがいも 54. とうもろこし 55. ピーマン 56. トマト 57. なす 58. ほうろく 59. じゃがいも 60. とうもろこし 61. ピーマン 62. トマト 63. なす 64. ほうろく 65. じゃがいも 66. とうもろこし 67. ピーマン 68. トマト 69. なす 70. ほうろく 71. じゃがいも 72. とうもろこし 73. ピーマン 74. トマト 75. なす 76. ほうろく 77. じゃがいも 78. とうもろこし 79. ピーマン 80. トマト 81. なす 82. ほうろく 83. じゃがいも 84. とうもろこし 85. ピーマン 86. トマト 87. なす 88. ほうろく 89. じゃがいも 90. とうもろこし 91. ピーマン 92. トマト 93. なす 94. ほうろく 95. じゃがいも 96. とうもろこし 97. ピーマン 98. トマト 99. なす 100. ほうろく 101. じゃがいも 102. とうもろこし 103. ピーマン 104. トマト 105. なす 106. ほうろく 107. じゃがいも 108. とうもろこし 109. ピーマン 110. トマト 111. なす 112. ほうろく 113. じゃがいも 114. とうもろこし 115. ピーマン 116. トマト 117. なす 118. ほうろく 119. じゃがいも 120. とうもろこし 121. ピーマン 122. トマト 123. なす 124. ほうろく 125. じゃがいも 126. とうもろこし 127. ピーマン 128. トマト 129. なす 130. ほうろく 131. じゃがいも 132. とうもろこし 133. ピーマン 134. トマト 135. なす 136. ほうろく 137. じゃがいも 138. とうもろこし 139. ピーマン 140. トマト 141. なす 142. ほうろく 143. じゃがいも 144. とうもろこし 145. ピーマン 146. トマト 147. なす 148. ほうろく 149. じゃがいも 150. とうもろこし 151. ピーマン 152. トマト 153. なす 154. ほうろく 155. じゃがいも 156. とうもろこし 157. ピーマン 158. トマト 159. なす 160. ほうろく 161. じゃがいも 162. とうもろこし 163. ピーマン 164. トマト 165. なす 166. ほうろく 167. じゃがいも 168. とうもろこし 169. ピーマン 170. トマト 171. なす 172. ほうろく 173. じゃがいも 174. とうもろこし 175. ピーマン 176. トマト 177. なす 178. ほうろく 179. じゃがいも 180. とうもろこし 181. ピーマン 182. トマト 183. なす 184. ほうろく 185. じゃがいも 186. とうもろこし 187. ピーマン 188. トマト 189. なす 190. ほうろく 191. じゃがいも 192. とうもろこし 193. ピーマン 194. トマト 195. なす 196. ほうろく 197. じゃがいも 198. とうもろこし 199. ピーマン 200. トマト