

夏の食生活を 考えよう

今年も暑い夏がやってきました。暑い日が続くと、食欲や体力が落ち、熱中症や夏バテを起こしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすために、生活リズムを整え、バランスのよい食事、こまめな水分補給などを心がけましょう。

☆☆夏を元気に過ごすためのポイント☆☆

①バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。そして、1日3食しっかり食べましょう。

②冷たいもののとりすぎに注意しよう



アイスクリームや冷たい飲み物などのとりすぎは、胃腸の働きを弱らせるため、夏バテが起こりやすくなります。

③夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、暑い時期に必要な栄養がしっかり含まれています。水分を多く含むため、積極的に食事に取り入れることで水分補給にもなります。

水分たっぷり

ピーマン
パプリカ

トウモロコシ

汗で失われる
ミネラルが豊富

暑さでほてった
体を冷やす

キュウリ

オクラ

紫外線から肌を守る
ビタミンが豊富

ナス

トマト



④水分補給をしよう

「のどがかわいた」と感じた時にはすでに水分不足の状態です。のどのかわきを感じなくても、こまめに水分をとることが大切です。運動をするときには、運動中はもちろん、運動の前後にもしっかりととりましょう。

基本



水やお茶

汗をたくさん
かいたとき

プラス



スポーツドリンク

ミネラル補給！
(塩分など)

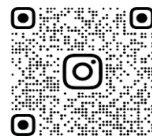
ジュースには糖分がたくさん
含まれています。飲みすぎに
気を付けましょう。



Instagramでは給食の人気メニュー
や調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)



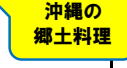
今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g

中学校:1食平均2.5g

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 G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー (キロカロリー)
		(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		
1 (火)	ふくやまたっぷりぶたどんぶり じゃこあえ レモンゼリー 瀬戸内産の レモンを使用	ごはん あぶら さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス しらたき きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	557 284
7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう！						
2 (水)	なつやさいカレーライス かいそうサラダ	ごはん あぶら バター こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト えだまめ とうもろこし なす きゅうり キャベツ	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	611 280

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Iエネルギー (キロカロリー)
		(ぎ) 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		
3 (木)	パン いちごジャム フィッシュアンドチップス あつくもえろ!!Cスープ 	パン いちごジャム かたくりこ あぶら フライドポテト マカロニ	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ ベーコン <u>しらすばし</u>	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマトジュース	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	644 298
4 (金)	ごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	しょうが <u>なす</u> にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ にら とうもろこし	しょうゆ トウバンジャン しお す	575 279
7 (月)	とりそぼろどんぶり そうめんじる たなばたゼリー 	<u>ごはん</u> あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく きんしたまご かまぼこ(ほしがた)	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ ねぎ	しお さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ	577 259
8 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こいわしのからあげ つけそえ ぶたじる	<u>ごはん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> こいわし(こなつき) ぶたにく とうふ ちゅうみそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり	しお ふりかけ (てつきょうか)	608 315
9 (水)	ごはん あつあげのみそいため ナムル	<u>ごはん</u> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> あつあげ ぶたにく ちゅうみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ <u>もやし</u> キャベツ しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ みりん ガーリック	561 388
10 (木)	こがたこくとうパン やきスパゲティ きりほしパンバンジー	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あおのり とりにくささみ(ゆで)	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きりほしだいこん <u>もやし</u>	さけ しお す こしょう しょうゆ トンカツソース ウスターソース トウバンジャン	567 319
11 (金)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ゴーヤチャンプルー もずくじる 	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> やきとうふ たまご ぶたにく もずく まめちくわ かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ <u>もやし</u> えのきだけ オクラ	しょうゆ さけ こしょう しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし ふりかけ (カルシウムきょうか)	559 478
14 (月)	ピンゴライス こまつなサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく だいず ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし <u>もやし</u> えだまめ にんにく しょうが こまつな	ピンゴソース す しょうゆ しお こしょう からし うすくちしょうゆ	561 297
15 (火)	ジャンボおにぎり カレーうどん まめなサラダ	<u>ごはん</u> うどん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく だいず <u>あぶらあげ</u> まぐろあぶらづけ おにぎりのり こんぶつくだに	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	しょうゆ みりん カレーこ うすくちしょうゆ す だしいりこ	602 311
16 (水)	ごはん あじフライ ボイルキャベツ あいしょうじろ 	<u>ごはん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> あじフライ ベーコン しろみそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	1食ウスターソース しお こしょう	588 317
17 (木)	パン とりにくとじゃがいもの ケチャップに ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう	592 299
18 (金)	キムタクごはん おこめんスープ	むぎ <u>ごはん</u> あぶら <u>こめこめん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ <u>もやし</u> たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	うすくちしょうゆ とりがらスープ しお	552 267