



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート （おもに体をつくる）	緑の食品を使ったおかず・デザート （おもに体の調子をととのえる）
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

7月は市制記念日献立や七夕献立などが提供されました。
みなさんがしっかり食べて大きく成長してくれますように！

福山たっぷり豚丼



すぶたふう
酢豚風

そうめん汁



かやくうどん



ジャンボおにぎり



じょうず
上手におにぎり作れたよ！！

6月の給食の喫食率

主食(ごはんやパン、丼 など)

97.3%

副食(おかず)

96.7%

牛乳

98.7%

6月の給食の喫食率です。全体の喫食率は、97.6%です。

7月になり暑さが一段と増しました。給食室では、室温が35度を超える中で給食を作る日が多くなってきました。体調に気をつけながら調理作業を行っていきます。みなさんも熱中症にならないように朝ごはんをきちんと食べて登校し、こまめに水分補給を行いましょう。

(栄養教諭 矢吹)