

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。のどが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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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	(小)557 (中)691
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)	なつやさいかレーライス かいそうサラダ	ごはん あぶら バター こめこ 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 なす トマト えだまめ とうもろこし 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	(小)611 (中)758

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初級・ 和カリ-
		(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		
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	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらすぼし	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	(小)644 (中)823
4 (金)	ごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト 北東ブロック献立	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	なす しょうが 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	(小)575 (中)718
7 (月)	とりそぼろどんぶり そうめんじる たなばたゼリー 七夕献立 	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう 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	(小)577 (中)710
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	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう 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)	(小)608 (中)758
9 (水)	ごはん あつあげのみそいため ナムル	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう 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 もやし 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	(小)561 (中)706
10 (木)	こがたこくとうパン やきスパゲティ きりぼしパンバンジー	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	ぎゅうにゅう 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 きりぼしだいこん もやし	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	(小)567 (中)767
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 沖縄の 郷土料理	むぎ ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ 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 もやし 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)	(小)559 (中)705
14 (月)	ピンゴライス こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 もやし 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	(小)561 (中)701
15 (火)	ジャンボおにぎり カレーうどん まめなサラダ	ごはん うどん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ 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 だしりりこ	(小)602 (中)745
16 (水)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ あいしょうじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう 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	(小)588 (中)733
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	ぎゅうにゅう 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	(小)592 (中)768
18 (金)	キムタクごはん おこめんスープ	むぎ ごはん あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ もやし 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	(小)552 (中)698