

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

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)

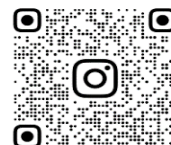
ジュースには糖分がたくさん含まれています。飲みすぎに気を付けましょう。



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。)



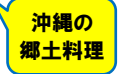
今月の食塩摂取量

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 (新市給食センター)	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 キャベツ もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)558 (中)694
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 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 カレーフレーク す カレーこ しょうゆ	(小)596 (中)742

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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		
3 (木)	パン しおレモンメンチカツ ボイルキャベツ ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう しおレモン メンチカツ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ とりがらスープ	(小)618 (中)799
4 (金)	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 うすくちしょうゆ	(小)552 (中)691
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 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 とうもろこし	しお さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ	(小)552 (中)685
8 (火)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ 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	ゆかり	(小)603 (中)754
9 (水)	ごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト	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 あつあげ 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 いら とうもろこし	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)594 (中)738
10 (木)	こがたこくとうパン やきスパゲティ きりぼしバンバンジー	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	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)572 (中)764
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 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)561 (中)707
14 (月)	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)566 (中)710
15 (火)	ごはん あじフライ ボイルキャベツ 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)592 (中)738
16 (水)	ジャンボおにぎり カレーうどん うりだこ	ごはん うどん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たこ わかめ おにぎりのり こんぶつくだに	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	しょうゆ みりん カレーこ うすくちしょうゆ す しお だしいりこ	(小)572 (中)711
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)588 (中)763
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