

献立表 (1-18日) 給食おやすみ (19-24日) 献立表 (25-31日)

給食おやすみ



スムースな消化吸収で夏バテ予防

- 夏バテしないために欠かせないスムースな「消化吸収」の5つのポイント。
1.よく噛んで食べる
2.生活リズムを崩さない
3.冷たい物を控える
4.麺類に偏らない
5.お菓子やジュースを控える

ひと工夫で元気に夏を過ごしましょう!

献立表 (19-31日) 食品名

栄養情報表 (平均給食栄養量)

※食料の割合により献立が必要になる場合があります。