

令和6年8・9月給食盛り付け表

岡山市立上道学校給食センター
(小学校用)

年 組 名 前

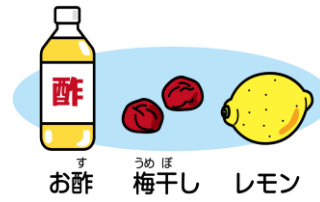
夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

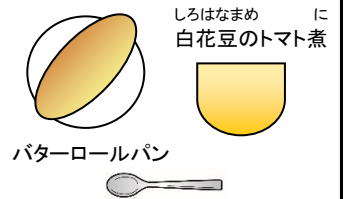


★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



30日(金)

ミックスフルーツ



9月2日(月)



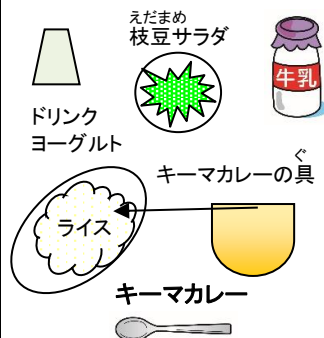
3日(火)



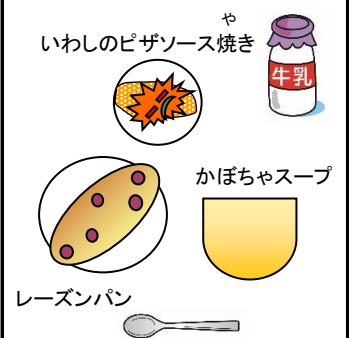
4日(水)



5日(木)



6日(金)



9日(月)



10日(火)



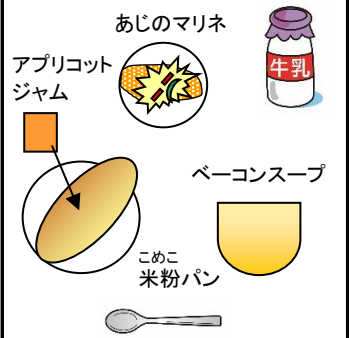
11日(水)



12日(木)



13日(金)



16日(月)



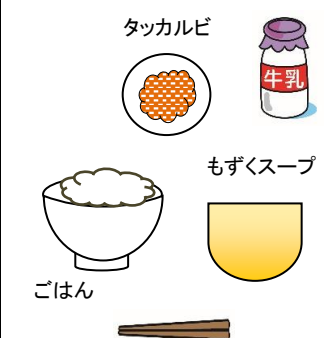
17日(火)



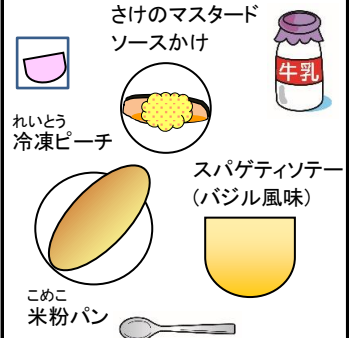
18日(水)



19日(木)



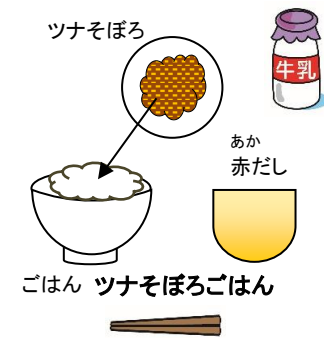
20日(金)



23日(月)



24日(火)



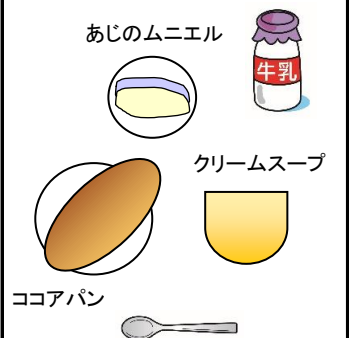
25日(水)



26日(木)



27日(金)



30日(月)



8・9月の給食目標

食事・運動・休養に
ついて考えよう！

いよいよ2学期！まずは生活習慣をとり戻しましょう。



寝る前に、スマートフォンやゲーム機の画面を見るのはやめましょう。

