

夏ばて

していませんか?

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



Main menu table with columns for days (火, 水, 木, 金) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name, ingredients, and calories.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., 穀類, 野菜・果物) to nutrients (e.g., 炭水化物, タンパク質, ビタミン).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。