

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) and ingredients.

敬老の日 (Respect for the Elderly Day) section with illustrations of an elderly couple and a green character.

<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., grains, vegetables, fruits) to nutrients (e.g., energy, protein, fiber, vitamins).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。