

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. Includes special days like '敬老の日' and '運動会 振替休日'.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Groups include 'Energy', 'Body Building', and 'Body Regulation'. Nutrients include 'Carbohydrates', 'Protein', 'Fats', 'Fiber', 'Vitamins', and 'Minerals'.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。