

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 (4-29) and rows for meals. Includes items like 牛乳, ごはん, 野菜, and fruits. Includes illustrations of a fruit character and a person eating.

敬老の日



3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

Table mapping food groups (穀類, 野菜・果物, 肉・魚・卵) to nutrients (炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, 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。