

Table with 4 columns: 日 (Day), 品名 (Item Name), 内容 (Content), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like ビビンバ, わかめスープ, ごはん, さばの香味焼き, etc.

Table with 4 columns: 日 (Day), 品名 (Item Name), 内容 (Content), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like クロワッサン(中)ロールパン, 白湯のムニエル, ランタナージュ, etc.

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる. Includes illustration of a child eating and text about regular meals.

旬の野菜や果物を食べる. Includes illustrations of vegetables and text about eating seasonal produce.

冷たいものをとりすぎない. Includes illustrations of cold drinks and text about avoiding cold foods.

おやつはダラダラ食べない. Includes illustration of a child eating and text about regular snacking.

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう. Includes illustrations of spices and text about using them to stimulate appetite.

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. Includes text about Vitamin B1 and illustrations of food sources.

ビタミンB1をおく含む食品例

豚肉, 玄米・胚芽米, ぬか漬け, うなぎ, 豆類. Includes illustrations of these food items.

薬味たっぷりがおススメ!

そうめん、そば、冷ややっこなど. Includes illustration of a bowl of soba and text about medicinal herbs.

★「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。

お酢, 梅干し, レモン. Includes illustrations of these items and text about their benefits.

※ 都合により、献立が変更になることがあります。