

Table with columns for date (日), item name (品名), ingredients (原材料), and nutritional information (1食あたりの栄養価). 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 columns for date (日), item name (品名), ingredients (原材料), and nutritional information (1食あたりの栄養価). Rows include items like クロワッサン(中)ロールパン, ランタボウジュ, プラマンジェ風デザート/牛乳, 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 fruit, 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 avoiding irregular 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 vegetables and text about using them to stimulate appetite.

薬味たっぷりがおススメ! Includes illustration of a bowl of food and text about using medicinal herbs.

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 items.

ビタミンB1をおく含む食品例. Includes illustrations of various food items like pork, rice, and beans.

★「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。

Illustrations of lemon and other acidic foods with text about their benefits.

※ 都合により、献立が変更になることがあります。