

Month header table with columns for 月, 火, 水, 木, 金 and sub-columns for 日, 献立名, 材料名.

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています... 夏バテなどしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます...

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

Three food recommendation sections: 香りの強い野菜 (葱, ねぎ, しょうが), すっぱい食べ物 (梅干し, かんきつ類, お酢), ネバネバ野菜 (やまのいも, オクラ, モロヘイヤ), 夏が旬の野菜・果物 (トマト, 西瓜, キュウリ, ナス).

和食の食事作法は「はしに始まり、はしで終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます...

正しいはしの持ち方 (Right chopstick holding method) with diagrams for 右ききの場合 and 左ききの場合.

間違ったはしの持ち方 (Incorrect chopstick holding method) with diagrams and a list of items to use a spoon for: カレー, シチュー, 丼物, デザート.

Main menu table with columns for 献立名, 材料名, エネルギー, and 備考. Includes daily menu items like ごはん, パックうどん, じゃがいも, etc.

野菜の日 (Vegetable Day) announcement for August 31st, encouraging vegetable consumption.

Table showing average nutritional values (平均栄養価) for elementary and middle schools in August.

牛乳は毎日付きます。スプーンは、マークのある日のみ付いています。はしは忘れずに、毎日持ってきましょう。