



Main table containing school lunch menus for 20 days, including items like pizza, burgers, and soups, along with nutritional values and energy intake.

夏の疲れを吹き飛ばそう!

残暑厳しい日が続いていますね。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。

ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1とアリシンを一緒にとると効果的です。

