

7月8日(水)

酢の物で熱中症対策

食欲が落ちやすい時期の熱中症対策に、酢の物をお勧めします。酢や梅、かんきつ類などのさっぱりした酸味と香りは、**食欲を刺激**します。また、**唾液や胃液の分泌を促す働き**があり、**栄養素の吸収**にも役立ちます。

夏の食事には、酢の物を積極的に取り入れましょう。



バンサンスー

ユーリンチー
油淋鶏



ごはん

ワンタン

➡ 除去食
(小麦抜き)

