

だい かい りょうりきょうしつ
第2回オンライン料理教室

おやこ つく
親子で作る♪
レンジで簡単
レンジで簡単
ひる
お昼ごはん



なつ
夏バテとは
なんだろう？

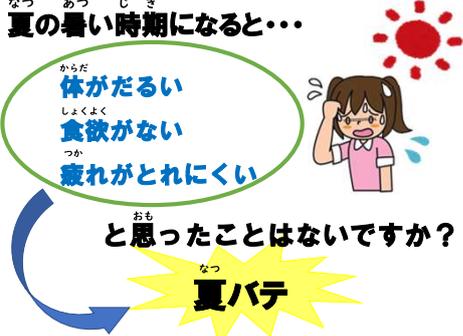


なつ あつ じき
夏の暑い時期になると…

からだ
体がだるい
しょくよく
食欲がない
つか
疲れがとれにくい

おも
と思ったことはないですか？

なつ
夏バテ



なつ
どうして夏バテになるの？

あせ
汗をかくと
からだ なか えいようそ
体の中の栄養素が
て
出てしまう。

ビタミン
ミネラル



あつ た
暑くてたくさん食べられず、バランス
わる しょくじ
の悪い食事になっていないでしょうか。

めんだけ、パンだけ
になっていませんか？

やさい
野菜を
た
食べていますか？



なつ
夏バテにならないために、
しょくじ ひつよう
どんな食事が必要なの？



