



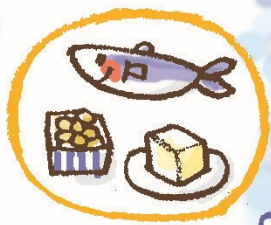
寒さに負けない 体づくり!



もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品

ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。



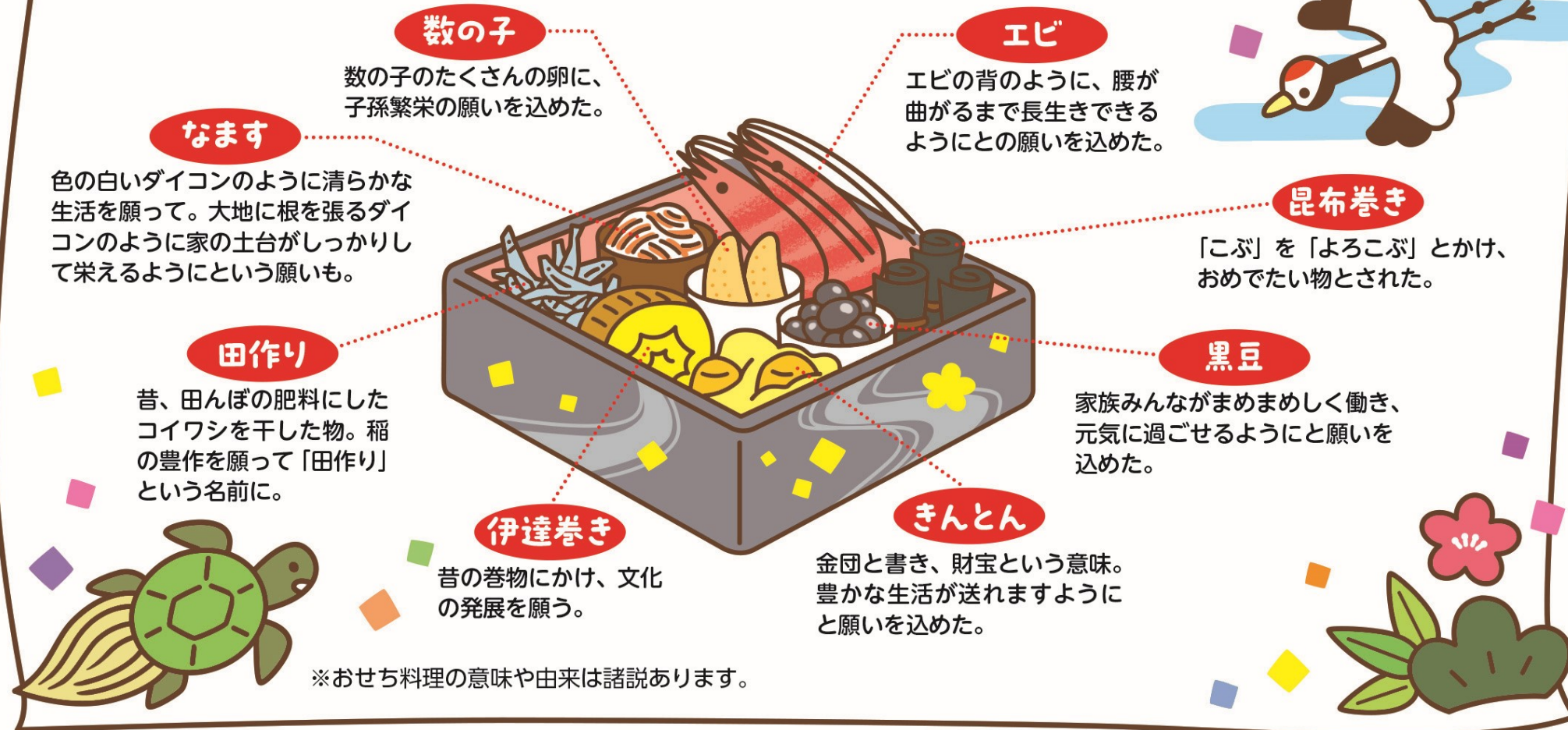
ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物

ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。



☆12月のお誕生会メニュー☆

- ・ハンバーガー
- ・豆腐サラダ
- ・いちご
- ・コーンスープ
- ・フライドポテト

