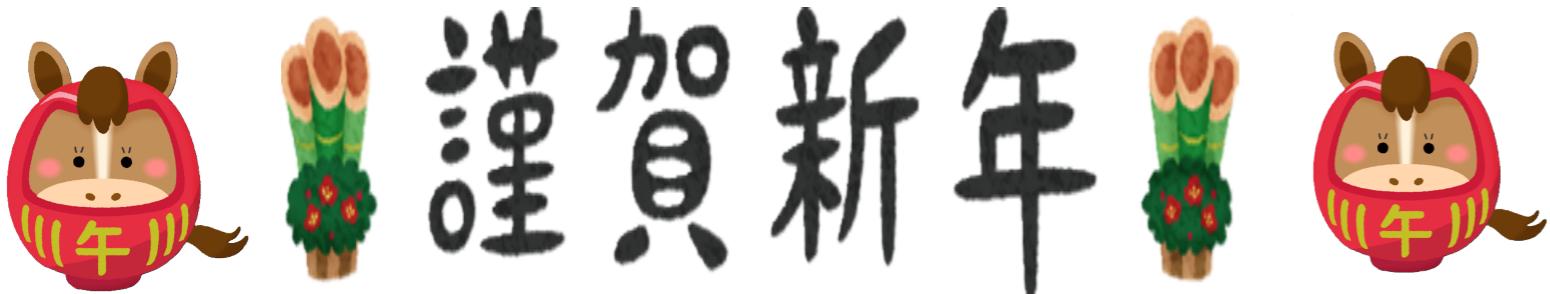


# 栄養だより 1月



今年もみなさまにより良いお食事を提供できるよう、  
栄養部一同がんばりますので、よろしくお願ひいたします。

寒い日が続いていますね。食べ物で体を温めましょう♪

＜体を温める食べ物＞

根菜類には体を温める効果があります。



体がぽかぽか冷えにくい体质をつくる食べ物



ビタミンEが多く血の流れがよくなる食べ物



1月が旬の食べ物

★長いも

長いもにはヌメリ成分のムチンが含まれています。

また、お腹の調子を整えたり、疲れをとるはたらきがあります。



★大根

大根は食べ物の消化を助けるとともに腸のはたらきを整えます。

大根の辛味成分にはがんの予防や血液をサラサラにしてくれる効果があります。



一月一日はお正月です

お正月にはおせち料理をたべます。

おせち料理は重箱につめてだされていますが、これは「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかついでいるそうです。

