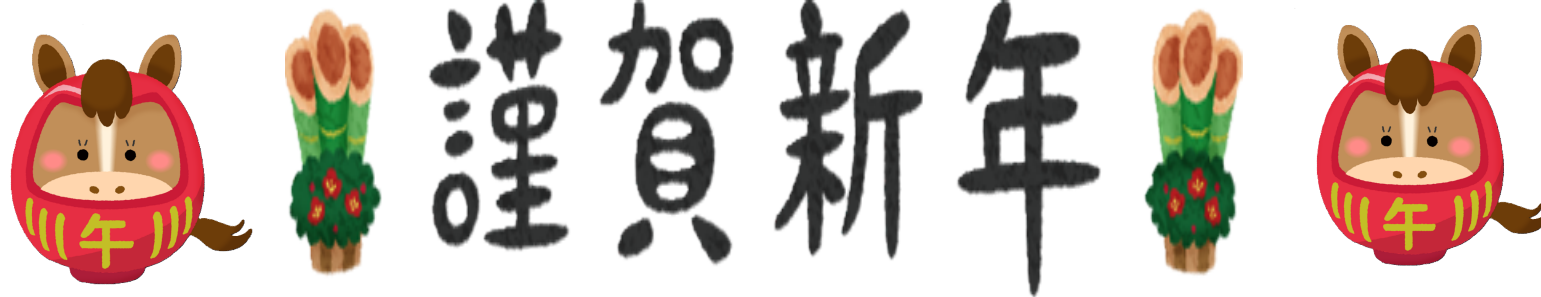


栄養だより 1月



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、よろしくお願いいたします。

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>

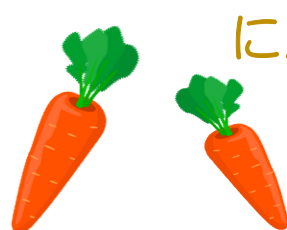
根菜類には体を温める効果があります。



大根



ごぼう



にんじん

体がぽかぽか冷えにくい体質をつくる食べ物



しょうが



ねぎ



にんにく

ビタミンEが多く血の流れがよくなる食べ物



かぼちゃ



大豆



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。

