



アスパラガス キャベツ かぶ にんじん
はくさい だいこん ねぎ マッシュルーム
じゃがいも さつまいも かぼちゃ
さといも あずき りんご

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

1131

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

※冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。