

# 風邪をひかないからだづくり

冬の野菜といえば大根、白菜、ネギ、ほうれん草、春菊などがあります、

どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。

体を温めたり風邪の予防や症状を和らげるなどの作用があります。

冬の野菜を食べて風邪の予防をしましょう！



給食担当 古川 美奈子





