

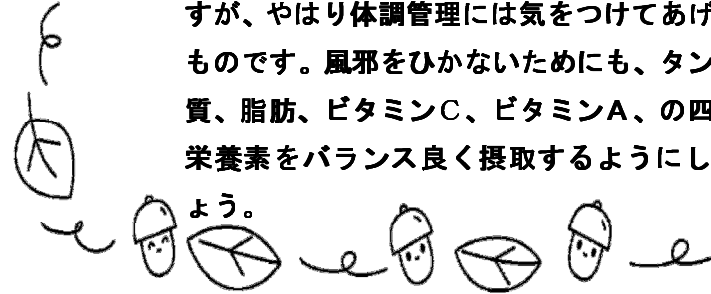
☆Kitchen letter☆

2019年11月 栄養士 中山 綾佳



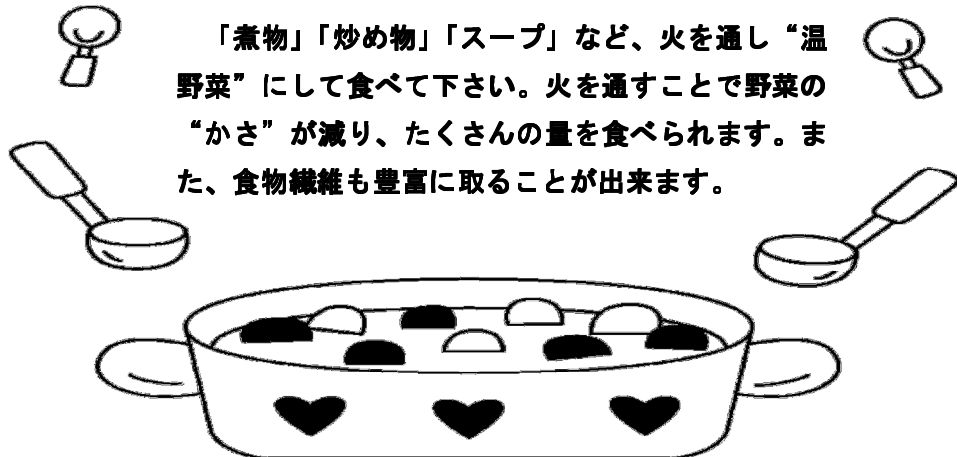
寒くなってきましたね

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「炒め物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べて下さい。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に取ることが出来ます。



栄養満点のカキ

カキが美味しい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しガキにするなど、色々な方法で食べることが出来ます。日本では現在、渋ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

