

Table with 6 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 午後 (Afternoon), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like カレーライス, 卵スープ, フルーツゼリー, etc.

Table with 6 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 午後 (Afternoon), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 卵ロールパン, 中巻丼, 味噌煮込みうどん, etc.

明けましておめでとございます。本年も宜しくお願いします。

冬に美味しい野菜とは?

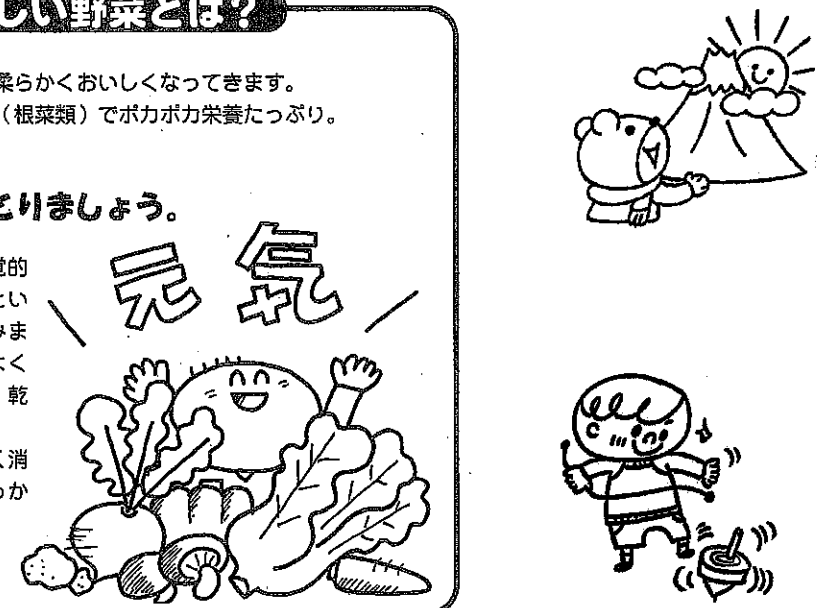
冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきました。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でポカポカ栄養たっぷり。

寒さに負けないよう 緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするために、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをとって、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

「食べもの文化」No.244 (芽ばえ社) 参考



・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。