

美星苑☆栄養お便り

2024年1月19日発行

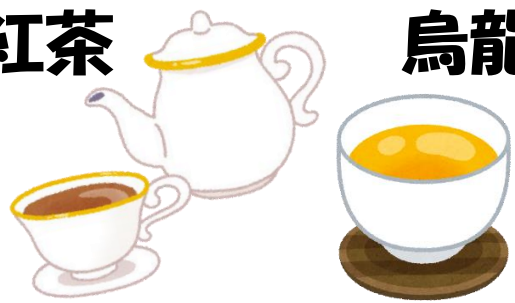
新しい年が始まりました！関東の冬は
とても寒く乾燥します。引き続き心も身体
も健康に過ごしていきましょう

温活をしましょう!!

身体を内側から温めて基礎体温をあげることを『温活』といいます。温活フードを取り入れ寒い冬を乗り切りましょう

身体を温める食材

紅茶 烏龍茶



☆発酵茶



☆唐辛子やショウガ、にんにく

☆冬が旬の食材



☆和菓子(小豆や黒砂糖)

1月1～3日とお正月
料理をいただきました!
お赤飯やまぐろの
ちらし寿司と、いつもよ
り豪華なお食事でした



1月8日は愛知県の
郷土料理でした♪
味噌カツをしっかりと
食べ免疫力もアップ
です!



予告

の行事食は・・・

- ・ 2月 3日(土)・・・節分の日
- ・ 2月12日(月)・・・郷土料理(秋田県)
- ・ 2月14日(水)・・・バレンタインデー
- ・ 2月26日(月)・・・セレクトメニュー

