

令和7年



2月のこんだて



Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include dates like 1土, 3月, 4火, 5水, 6木, 7金, 8土, 10月, 12水, 13木, 14金, 17月.

Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include dates like 18火, 19水, 20木, 21金, 25火, 26水, 27木, 28金.

○食事で体を温めましょう○

体が温まり、全身の血液の流れが良くなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材を取り入れましょう。

体を温める食材



冬野菜は体を温めるものが多くあります。生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。



タンパク質が多い食材は体を温める効果が期待できます。