

12 月 8 日の



イチオシ！

ふ ゆ や さ い 冬野菜

しゅん や さ い
旬の野菜は、おいしいだけでなく、その季節にあっ
た栄養がたっぷりです！

ふ ゆ や さ い おお からだ あたた か ぜ よ ぼ う えいよう
冬野菜の多くは、体を温め、風邪を予防する栄養
がたくさん含まれています。また、鍋料理や煮込み
りょうり に ぴ っ た り な の で、さらに体を温めます。

きょう ふ ゆ や さ い
今日は冬野菜たっぷりのシチューです。しっかり
た からだ あたた
食べて体を温めましょう！



さといも



ブロッコリー



はくさい



かぶ