

ちよびつとコラム

寒い季節には冬野菜

にんじん、じゃがいも、大根といった冬野菜には、体の冷えを防ぎ、体温を上げる栄養が含まれています。美味しい食事
で寒い冬を元気に乗り切りま
しょう!

(P.N. ミナフジコ)

