

ちびっことコラム

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多く含まれています。美味しい食事です寒い冬を元気に乗り切りましょう！

(P.N. ミナ フジコ)