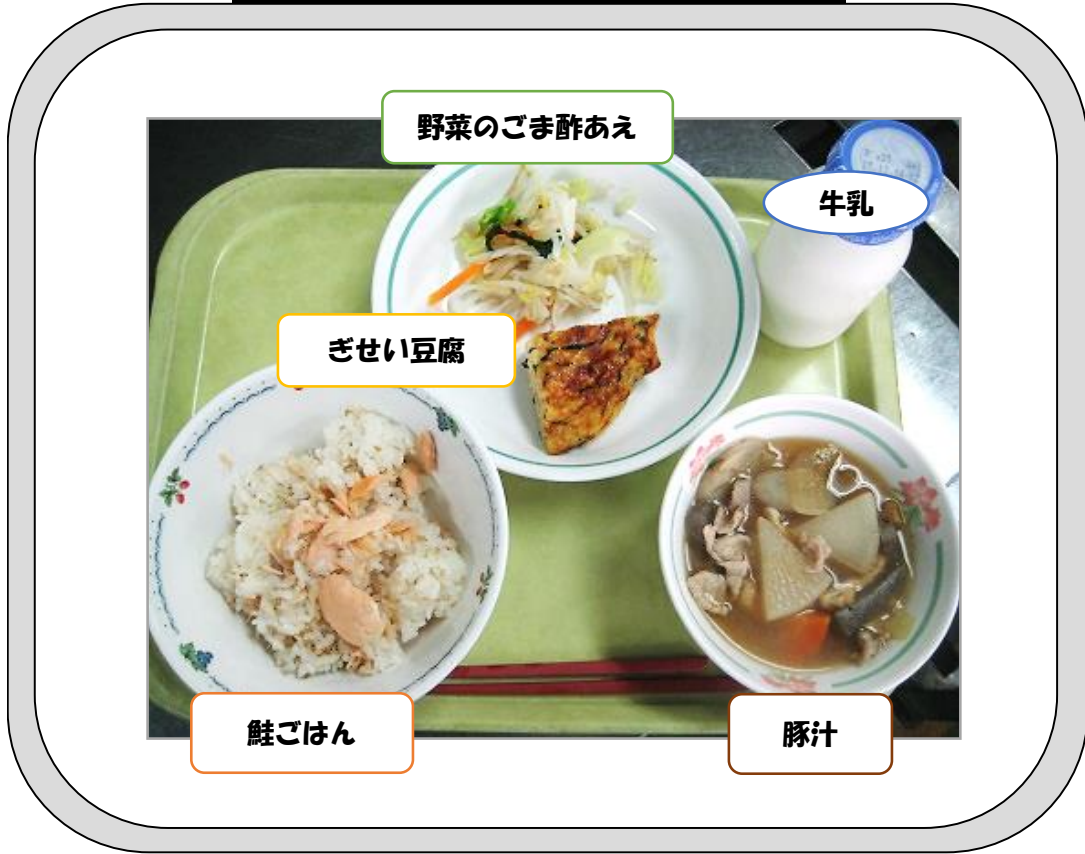


お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
さけ	チリ
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉
たまご	茨城
万能ねぎ	佐賀
にんじん	千葉
もやし	栃木
キャベツ	愛知
ごぼう	埼玉
たまねぎ	北海道
こまつな	東京
だいこん	東京
ながねぎ	青森

今日も冬らしい寒さの1日となりました。みなさん寒い寒いと言って、体がちぢこまってはいませんか？
 寒い時こそ外で元気に体を動かしたり、栄養のあるものを食べたりと体を中から温めることが大切です。
 人間は体温を一定に保つため、暑い時は汗をかいて体の熱を取り、寒い時はエネルギーを使い体を温めます。
 そのため、体は暑い時よりも寒い時の方がたくさんのエネルギーを必要とするので、本格的に寒くなる前の
 今の季節はしっかりと食べて栄養・エネルギーを蓄えておくことが肝心です！また“体温を上げると健康になる”
 とも言われ、体温を上げると病気になりにくい体にもなるので、みなさんも体を温める工夫をしましょうね☆