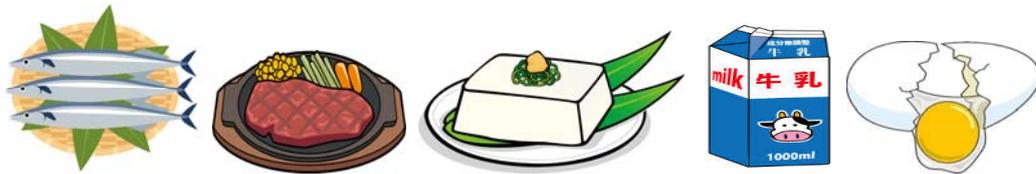


# 栄養だより 4月号

春は「寒」→「暖」へ気温差が激しく、自律神経のバランスが崩れやすい季節です。  
それぞれの食品の役割を知り、免疫力をアップさせましょう！！

## ① 体をつくるもとになる（骨・筋肉・血液をつくる）食品



## ② 体の調子を整える（ビタミン、ミネラル類）食品



## ③ エネルギーのもとになる（体温になる）食品



それぞれバランスよく食べましょう！！

