

朝の汁物で体ポカポカ・・・寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてはいかがでしょうか。温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化が良くお腹にやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。

風邪予防・・・免疫力が下がると風邪をひきやすくなります。子どもの風邪を予防するために、まずはしっかりと睡眠をとることと、かたよりなく食べることを意識しましょう。