



11月28日(金) ごはん 牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ

私たちの体には免疫力というものがあり、たとえ病気にかかっても、その病気を治そうという力が備わっています。その免疫力は、規則正しい生活を送ることによって高まります。でも、偏った食事や睡眠不足などを続けていると、自然と弱まり、すぐに体調を崩してしまいます。これから寒い冬がやってきます。もう一度、自分の食事の取り方を見直し、毎日を元気に生活できるようにしましょう。