



暦の上では「春」ですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。これから暖かくなったり、寒くなったりと三寒四温を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事をバランスよく食べて元気に春を迎えましょう。

