

# オリーブ便り



## 4月号

4月9日 行事食

メイン・・・

たけのこご飯とエビフライ



### ☆春が旬！タケノコについて☆

タケノコの様々な栄養成分の中で注目なのがチロシン！！

タケノコの節にある白い塊に含まれています。

チロシンはアミノ酸の1種で神経伝達物質の原料となる栄養素です。

脳や神経の動きを活発にし、

やる気が向上する効果があります (\*^▽^\*)

### ☆今月の行事予定☆

14日(木) 入居者懇談会 16:00~

19日(火) 避難訓練 13:30~