

# オリーブ便り

## 11月号



### 11/22 行事食

❀ 秋の旬食材で風邪を予防しよう ❀

さつまいも  
ビタミンC・カリウム・食物繊維が豊富  
さつまいもに含まれているビタミンCは熱にも強い  
ため効率よく摂れるよ！



きのこ類  
食物繊維・ビタミンB群・ビタミンDが豊富  
疲労回復や骨粗鬆症予防にもおすすめ！



❀ 今月の行事予定 ❀

11(月) お買い物ツアー

12(火) 避難訓練 13:30~