

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は熱にも強いので効率よく摂れるよ！



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~