



美星苑☆栄養お便り



2023年10月19日発行

紅葉はまだ先そうですが外を歩くと
金木犀の良い香りがしてきますね♪朝晩寒く
なってきたので風邪に気を付けましょう

秋の味覚と栄養

『食欲の秋!』は美味しい食べ物がたくさん
ありますね。秋の食材は栄養豊富なものが
多く、夏で疲れた身体を元気にしてくれる
そうです



10月の郷土料理は

鹿児島県でした。

鶏飯はお出汁をかけて

いただきました。

皆様完食でした♪



の行事食は・・・

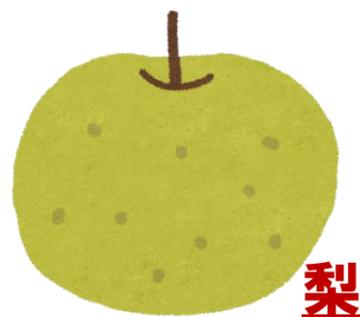
予告

- ・ 11月13日(月)・・・郷土料理 (埼玉県)
- ・ 11月14日(火)・・・埼玉県民の日
- ・ 11月24日(金)・・・和食の日
- ・ 11月27日(月)・・・セレクトメニュー



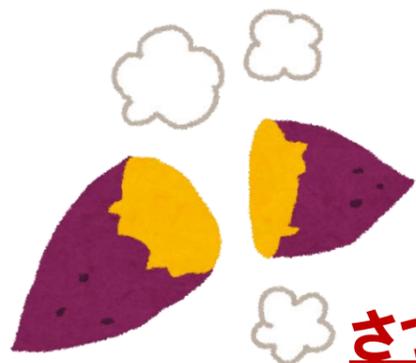
柿

風邪予防
老化防止



梨

整腸作用



さつまい芋

腸内環境の改善



きのこ類 便通をよくする



ぶどう

眼や皮膚の健康維持

