

# 栄養だより 9月号

秋の味覚といえば  
「きのこ」



☆舞茸～幻のきのことも云われます☆



## 【栄養】

カリウム・亜鉛・ビタミンD・B群  
食物繊維が豊富

## 【効能】

高血圧予防・疲労回復・がん予  
防・血糖コントロール作用

## ☆お知らせ☆

9月21(月)は敬老弁当です。  
昼食にお弁当が出ます!!  
お楽しみに!!

