

# 栄養だより11月号

手洗い・うがいを心がけましょう！！

手を洗おう



うがいをしよう



## 【今月の食材】

柿



### 【栄養素】

ビタミンCが豊富に含まれております。

### 【生理機能】

- ①風邪予防 ②高血圧防止 ③歯痛 ④脳卒中予防
- ⑤発熱性疾患 ⑥浮腫などのむくみ改善

などがあります！！