



栄養だより 9月号



旬の食材

さつまいも

旬：新もの 9月～11月
貯蔵もの1月～3月



さつまいもの栄養

他のイモ類に比べ、水分少なく、
食物繊維、カルシウム、カリウム、
鉄、景酸、ビタミン C、カロテン等を
多く含みます。

蛋白質、脂質が少なく、低エネル
ギーです!!

さつまいもの効能

便秘予防、
抗がん作用、
高血圧予防、
高脂血症予防

に効果的!!



敬老の日の昼食は
お弁当を提供します。