



# 栄養だより 12月号



《今月の旬の果物》

りんご

旬：10月～12月

## りんごの栄養

- ☆食物繊維が豊富
- ★カリウムが豊富
- ☆ナトリウム排出作用

## りんごの効能

- ★高血圧予防
- ★便秘予防
- ★胃の粘膜保護作用



～・～お知らせ～・～

12月24日は、昼食にクリスマス弁当の提供予定です!!