



HAPPY BIRTHDAY

10月～12月生まれ

御礼

家族様や地域の皆様より野菜やお米、手芸品や絵画やマスクの寄贈をいただきありがとうございました。また、北部地区民生児童委員協議会様から綺麗なお花や、地域のボランティア「こぶしの会」様には除草作業や年末の窓掃除をお世話になりました。皆様のご厚情に心より厚く御礼申し上げます。



『北部地区民生児童委員協議会』様より
お花のプレゼント



地域のボランティア『こぶしの会』様



マスクの寄贈

え～よ～だより

(栄養)



* 10月～12月の地場産食材 *

【福知山産】南瓜・じゃが芋・白菜・茄子・胡瓜・大根・青ねぎ・さつま芋・かぶ
★お米は地元農家から購入しています。



家族様や地域の皆様よりたくさんのお野菜やお米などをいただいた中から・・・今回は【キウイフルーツ】です。キウイフルーツには1日1個で十分な栄養がたっぷり詰まっています。むくみ解消効果のあるカリウム、腸内環境を整える食物繊維、抗酸化作用のあるポリフェノールなど様々ありますが、特に免疫機能の維持や美肌効果のあるビタミンCはグリーンキウイなら1.4個、ゴールドキウイなら0.7個分で1日に必要なビタミンCが摂れるほど豊富です。また、キウイフルーツだけに含まれる「アクチニジン」というタンパク質を分解する働きがある酵素も含んでいるので、調理前の野菜を軟らかくしたり、胃の中の食べ物の消化を助けてくれる効果がありますよ。