

# ハートピア故郷苑 給食だより ~6月号~

6月16日は



~献立~

お刺身

金平ごぼう

ゆかり和え

ご飯

お吸い物



楽しいイベントもありますよ♪

## ◎ボーリング大会&昼食会◎



おめでとうございます!



美味しいですね♪

## 今月の旬の食材 新じゃが

通常のじゃがいもより**ビタミンC**が豊富な新じゃが。なんと**4倍**も含まれています!

高血圧の進行を抑える**カリウム**や、便秘改善に有効な**食物繊維**、糖質を分解し脳の働きを活発にする**ビタミンB1**が豊富です。



## 母の日はカーネーションを♡



素敵なお母さんたちへ・・・♪



お食事のことで何かありましたらいつでもお話し下さい

栄養士 齋藤・中野