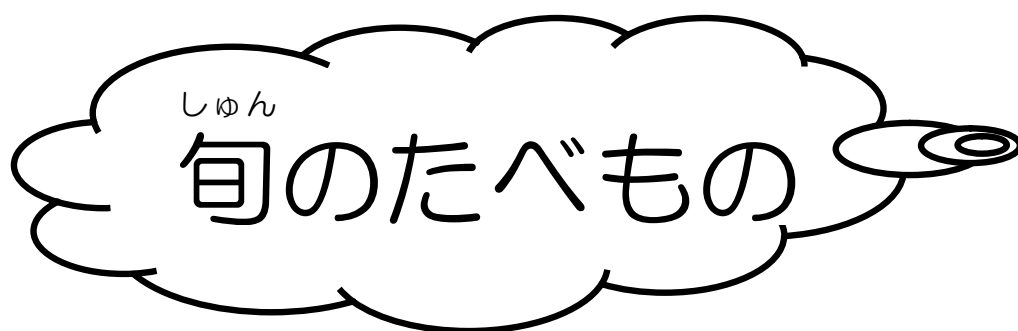


いただきます！見沼



が つ

い も

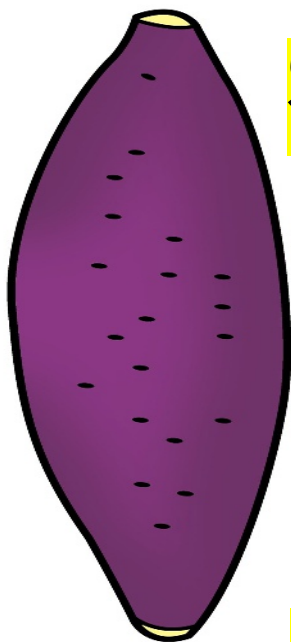
11月さつま芋

ほり きせつ
いも 堀の季節です。

いも しょくもつ
さつま芋には 食物

せんい おお ふく
繊維が多く含まれて

べんぴ よぼう やくだ
いて便秘予防に役立
ちます。



しょくもつ せん い だいかつやく
食物繊維が大活躍！

ちょうし ととの
おなかの調子を 整えた
たり、^{はだ}肌をきれいにする
^{はたら}働きがあります。

えいよう
栄養は？

いも たんすいかぶつ
芋のなかまで、炭水化物
やビタミン^{シー}Cがたっぷり
です。



