

栄養だより



発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 86 平成28年1月号



ミニテル保育園の園児たちが
大根を作りを行っています。



ケアテル 地産地消



ケアテルでは地元で生産した野菜を使用し、
安心・安全な食事提供を行っています。



大根の栄養

でんぷん消化酵素のジアスターゼが豊富。
ビタミンA・Cも含んでいます。
葉には根よりビタミンCが多く、鉄分、
カルシウム、カロチンが豊富です。

1/21~2/19生まれ
のあなたは・・・

大根



大地にしっかりと支えられ、葉の先からしっぽまで、いろんな栄養素が含まれる大根。
そんなあなたは心温まる友情を大切に、周りとのほどよいバランスがとれます。自分の意思をかえない、頑固な所もありますが、面倒見が良いので、自然と人が集まってきます。
時代を先取りできる独創性と創造性が備わり、個性的な発想がうかびます。自由と平等を好む、物静かな性格です。

ケアテルではこの人！！

