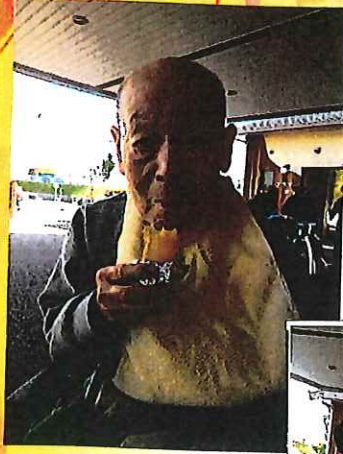


秋の味覚!!焼き芋編星の里



ほほえみ 版

第99号

ほほえみの里ボランティア・広報委員会

令和三年十一月三十日発行

天高く馬肥ゆる秋皆様待ちに待った食欲の秋ですね。ほほえみの里も恒例の焼き芋大会を行いました。焼きたての芋は、身だけではなく皮も美味しいですね。え、皮は食べないですって！なんてもったいない。皮には食物繊維を初めとて、もたくさん栄養素が詰まっています。胸焼けを防止したり、よく噛むことでおならも控えめになるといわれています。星の里の皆様も美味しそうに召し上がられておられました。ほほえみの熊にも少し残して頂けたらと思っています。

