



# 10

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## カボチャのポタージュ

秋の野菜で、ハロウィンでよく見るといえば…そう、カボチャですよね。カボチャには、糖質と食物繊維が多く含まれており、脳や身体を動かすエネルギーとなり、便通を促す効果があります。冷え込み始める10月、カボチャのポタージュで身体を芯から温めて、元気に乗り切りたいですね。