

# みずばしょう

4月号 (No. 62)

## 梅まつり





### 3月生まれの皆様



#### 【四月の予定】

四月 初旬 桜の花見

場所… 乙戸沼公園 他

四月 十五日 フラワーアレンジメント

場所… らいふつくば 本館

毎週土曜日には、プチイベントを開催しています。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

4月1日現在、空室 1。

### 今月の旬の野菜 菜の花

「菜の花」の栄養

菜の花はアブラナ科で、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。

ベータカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、

カルシウム、カリウム、植物繊維などの豊富な栄養素をバランス

よく含んでいます。

選び方・つぼみがしまっていて、花が開いていないもの。

・茎の切口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のもの。

・中が白っぽくなくなっているものは鮮度が落ちている。



保存

その日のうちに食べないものは、湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に保存すれば2〜3日は日持ちします。

さっとゆでたものをラップにくるんで冷凍すると長期間保存可能です。