



# みずばしょう

5月号 (No. 63)

## 四月初旬

あいにくの天気でしたが、お花見に行  
つて来ました。

小雨が降っていましたが、満開の桜に  
ニコニコ顔でした。

## お花見





♥ 4月生まれの皆様 ♥



今月の旬の野菜 さやえんどう

「さやえんどう」の栄養

そのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。カリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンBも豊富に含んでいます。

選び方・色鮮やかで艶があるもの

・豆が膨らみすぎているもの

・「スナップエンドウ」の場合は豆が成長して大きく

なっても美味しく、豆がきちんと端から端まで

詰まっていたほうが良い

保存 乾燥に弱いので、ビニールかポリ袋に入れ、野菜室に入れる。

一度 さつと塩茹でして冷凍する。



【五月の予定】

五月	十四日	母の日
場所	・	らいふつくば 本館
五月	十九日	出張寿司
場所	・	らいふつくば 本館
五月	二十日	フラワーアレンジ
場所	・	らいふつくば 本館

毎週土曜日にプチイベントを行っております。



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

5月 1日現在、空室 2.