

# みずばしょう



11月号 (No. 57)

秋のイベントで外出しました。

今月は毎年の恒例行事となつております。

筑波山方面への紅葉狩を行いました。

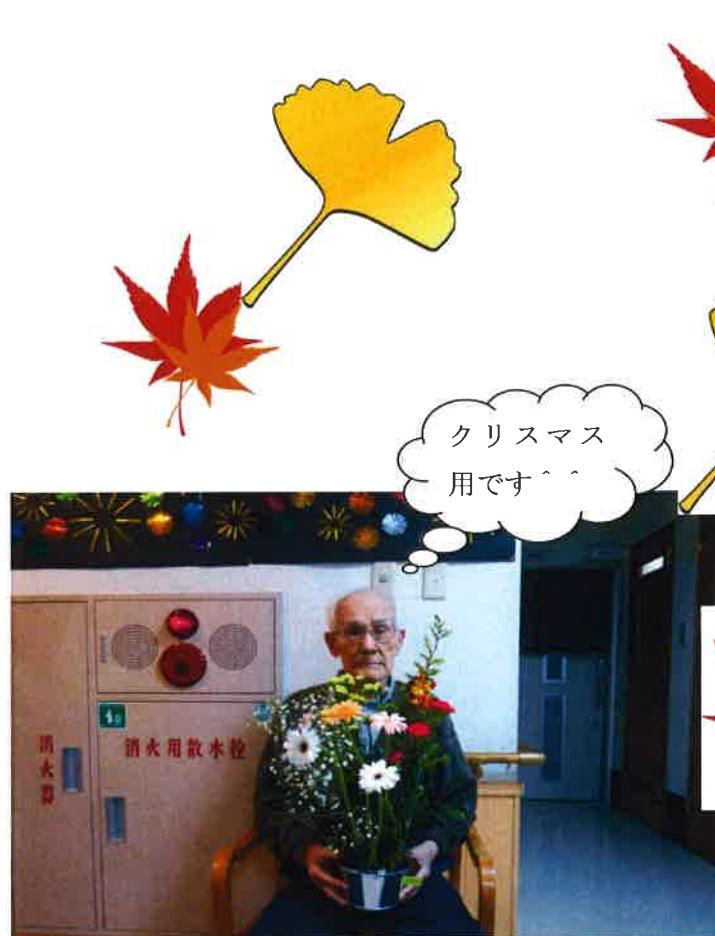
3回に別れて、下妻の大宝八幡神社（関東最古）で菊を見たり、温泉に浸かつたりと、楽しいひと時を過ごす事ができました。



筑波山の木々も色づき、秋も深まってまいりました。朝

晩の寒さが身にこたえる季節の到来です。

「らいふつくば花畠」では、入居者様の笑顔が見られる様に職員一同 日々お世話をさせていただいております。



## 今月の旬の野菜 チンゲン菜

### 「チンゲン菜」の栄養

チンゲン菜は中国から伝わった野菜の中で、最も日本に定着した野菜。結球しない白菜の仲間で、茎が緑色のものをチンゲン菜が白色のものをパク Choi という。葉は濃い緑で肉厚、葉柄の幅が広く、歯ごたえがよい。 $\beta$ -カロチン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄が多く含まれる。

### 選び方

- ・緑色が濃いものは生育しすぎて硬くアツが強い
- ・切り口が新鮮でみずみずしい物。
- ・茎の下の方がどつしりしている物。
- ・葉が淡い緑色のもの。



### 保 存

- ①葉が乾かないように湿った新聞紙に包みビニールに入れて冷蔵庫内に立てて保存。
- ②適当な大きさに切って、フリーザーバッグで冷凍保存。

### 【十一月の予定】

十一月 十日 紅葉狩り

十一月十九日 場所… 筑波・下妻方面  
パンケーキ作り

十一月二十四日 場所… らいふつくば 出張寿司  
本館

らいふつくば 本館

【有料老人ホーム  
らいふつくば花畠  
入居者状況】  
11月25日現在、空室4。