

# 2月のオアシスだより

2019. 1. 29 発行  
オアシス井田

冬の味覚「大根」は、特に12月～2月にかけて美味しいとされています。大根は弥生時代に中国から伝わり、当時から食べられていました。大根には食物の消化を助け、胃腸の調子を整えてくれる酵素が多く含まれていますが、熱に弱く、50～70℃で働きを失ってしまいます。大根はビタミンCも含まれていますが、水に溶ける性質を持っているため、加熱すると煮汁に栄養素が流れてしまうので、効能を活かしたいときはサラダや大根おろしで生のまま食べるとよいでしょう。寒い季節は、運動不足の体の消化を助けてくれる貴重な野菜ですので、ぜひ食事に取り入れてみてください！



## 2月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
					1 AM おあしす  PM パソコンC	2
3	4  PM 書道C PM 職員会議	5 AM ハルスチェック	6 AM ミーティング  PM ボウリングC	7 AM ウォーキング エクササイズ  PM 運営委員会 打ち合わせ	8 AM 音楽教室 AM 生ジュース  PM 運営委員会	9
10	11 建国記念日	12 AM 坂ボウリング  PM 落語カフェ	13 AM 生ジュース  PM パソコンC	14 AM アートの時間	15 AM 音楽教室  PM 地域交流会	16
17	18 AM 販売活動  PM パソコンC	19 AM 生ジュース  PM 家族会との 交流会	20  PM ボウリングC	21 AM バナナポート  PM 大正琴C	22 AM ミーティング  PM ティータイム	23
24	25 AM 生ジュース  PM 書道C	26 AM クリーン アップ作戦	27  PM パソコンC	28 AM 食事会		