



4月のオアシスだより

2022.03.28
オアシス井田

本格的な春の訪れがやってきましたね。旬の食材も豊富な季節ですが、今回はその一つである「たけのこ」についてご紹介します。たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。不溶性食物繊維であるセルロースが豊富で、腸を刺激して排便をスムーズにするほか、水分と一緒に体に不要なものを吸着して排出します。香りがよく、シャキッとした歯ごたえが楽しめるたけのこは、うま味成分もたっぷり。お吸い物や煮物、炊き込みご飯にいれて、春限定のおいしさを楽しんでみてはいかがでしょうか。



4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 PM おあしす ヘルスチェック	2
3	4	5 AM 音楽教室 PM 書道 C	6 DIY プロジェクト	7 AM SNS 研究 PM ミーティング	8 AM パソコンC AM 生ジュース	9
10	11 AM クリーン アップ作戦	12 AM 生ジュース	13 AM バナナポート PM パソコンC	14	15 171	16
17	18 AM 生ジュース PM ウォーキング エクササイズ	19 PM 書道 C	20 AM 音楽教室 PM ボウリングC	21 PM クレープ作り	22	23
24	25 給料日 PM ティータイム	26 PM ミーティング	27 PM パソコンC	28 PM 健康作り教室	29 昭和の日 販売活動	30

※新型コロナウイルスの状況によっては、予定を変更することもあります。