



# 5月のオアシスだより

2023.04.24  
オアシス井田

3～5月に旬を迎える新玉ねぎ。新玉ねぎは、辛味が少なく甘味が強いのが特徴です。そのため、生のままでも食べやすく、サラダによく使われています。また、新玉ねぎは火を通すことでさらに甘味が増すので、スープなどに使うのもおすすめです。新玉ねぎの栄養価は高く、血液サラサラ効果が期待できる硫化アリルが含まれていたり、強い抗酸化作用があるケルセチンも含まれているので生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。腸内環境を整えるオリゴ糖も含まれています。ぜひ、栄養満点な新玉ねぎを食べてみて下さい！



## 5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 おあしす ヘルスチェック	2 PM クッキング	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8 AM 生ジュース PM パソコンC	9 AM 音楽教室 PM ミーティング	10 AM パナポート	11	12 ミレク	13
14	15 PM171	16 PM 書道C	17 AM 生ジュース PM ボウリングC	18 AM クリーン アップ作戦	19 PM ティータイム	20 販売活動
21	22	23 AM 生ジュース PM ウォーキング エクササイズ	24 AM 音楽教室 PM ejob と交流会	25 AM SNS 研究 PM アートの時間	26 PM パソコンC	27
28	29 PM パソコンC	30 PM 書道C	31 AM DIY プロジェクト PM ミーティング			

🕒 開所時間 9時00分～16時00分 📞 電話対応 9時00分～16時30分