



7月のオアシスだより

2024. 6. 26 発行
オアシス井田

夏の旬の野菜の一つにオクラがあります。オクラと言えば、特有の食感とネバネバですね。オクラは夏が旬の野菜で7~9月が最もおいしい時期です。オクラのネバネバの正体は「ペクチン」「ガラクトン」と呼ばれる食物繊維です。これらには腸内環境を整え、疲労回復、免疫力を高める効果が期待できます。そのため、ネバネバの食材は身体にとってもいいとされています。その他にもβカロテンやビタミン、ミネラル類など必要な栄養素が豊富に含まれています。オクラのおすすめの調理法として、輪切りにして和え物にしたり、そのまま食べたりするのがおすすめです。生のオクラは塩をまぶしてうぶ毛をこすり取ると食べやすくなります。オクラを茹でる際にはガクとうぶ毛を取り、短い時間でさっと茹でるようにしましょう。



7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 &171	2 AM アロマ PM 七夕飾り	3 AM 生ジュース PM 七夕飾り	4 AM パソコンC PM 七夕飾り	5 AM クリーン アップ作戦 PM 七夕飾り	6 PM 体育館 スポーツ (合同)
7	8	9 AM レッツ・ クッキング	10 AM 書道C	11 AM パソコンC PM ミーティング	12 AM DIY プロジェクト	13
14	15 海の日	16 AM 音楽教室 PM かき氷作り	17 閉所 ミニレク	18 AM パソコンC PM 体育館 スポーツ	19 AM DIY プロジェクト	20
21	22 AM DIY プロジェクト	23 PM チャレボラ	24 AM バナナポート PM ミーティング	25 給料日 AM パソコンC PM 体育館 スポーツ	26 AM DIY プロジェクト PM SNS 研究	27
28	29 AM 生ジュース	30 PM ウォーキング エクササイズ	31 PM ティータイム			