

デイルーム はばたき

令和3年3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



3月のイベント

15日(木)～21日(水)
シューティング大会

よ～く狙って！
目指せ高得点！！

19日(月)
クレープ作り

気の置けない仲間と
甘ぁ～い一時を

月間創作レク
玄関ディスプレイ

何ができるか
お楽しみ！

●生命力あふれる旬の春野菜を食べる●

春野菜には、寒い冬の間に滞りがちだった体の廻りを活性化するのはたらきがあると言われています。せり、セロリ、あしたばなどのセリ科の春野菜…血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用など11キャベツやなのはななどのアブラナ科の野菜…肝臓の解毒機能を強化する

★効果的なオススメの調理法★

ふきのとう…てんぷらや塩ゆで、味噌汁、網焼き、煮物、ふきのとう味噌などで。
なのはな…辛し和え、炒め物、てんぷらなどがお勧めです。
みつば…おひたしや和えものなどがお勧めです。
たけのこ…若竹煮、たけのこごはん、てんぷらなどにして楽しみましょう。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL: 0480-26-2150 長塩 遠藤

