

# ほっとサロン

朝晩まだ寒いですネ。北海道では雪が降っているところもあります・・・  
田植えの季節です。手植えはほとんど見られなくなり、機械が植えつける様になりました。  
これから草取りや水の管理をして秋の収穫まで育てていかなくてはなりません  
豊作でありますように・・・♡

Cucumber

## 知って得するコーナー

キュウリについて...

栄養：体内の余計な塩分の排出を促す**カリウム**を豊富に含みます。

選び方：ハリ艶の良いもの。イボがしっかりしているものが良い。

太さが均一であれば多少曲がっていても良い。

保存方法：ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。(冷やし過ぎに注意！)

一口メモ：アタマ-ソテーのサド'イッパに無くてはならないのが**キュウリサド'**。

イギリスでは富と権力の象徴でもありました。



### げらげら公衆歩

日時：5月25日(日)

13:00~14:30

場所：3階『ほっとサロン』

お問合せ先：小林 (090-5370-4689)



## 端午の節句



### 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：5月19日(日)

13:00~15:00

場所：3階『ほっとサロン』

お問い合わせ先

矢田 (090-1335-2609)

お願い：平日の連絡は19時以降に

お願いします。



### ほっとサロン

3Fです 看板が出ています

毎週 月曜日 10時~15時

お問合せ先 0853-20-2069

