

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集:城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<http://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学総務課
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:水・木・金・土・日 11:00~17:00



「開館日変更のお知らせ」

4月から下記の通り、開館日また開館時間が変更となりました。ご利用いただく際は、ご注意くださいますようお願いいたします。

- 1.開館日 水・木・金・土・日
- 2.開館時間 11:00~17:00
- 3.休館日 月・火 (8月・2月・3月)
- 4.利用料 無料

目安箱を設置しました!

地域の皆様の声を直に反映したく、目安箱をにぎわいサロン内に設置しました。にぎわいサロンを活用した催し事や、大学にやっていただきたい事などご意見ありましたら、ドシドシお聞かせください。

薬学部コラム

『軽くていいの?! 春キャベツ』

長かった冬も終わりが見えてきて、もうすぐ春がやってきますね。春野菜もスーパーで見かけるようになってきたのではないのでしょうか。春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、甘み強いのが特長です。選び方は、春キャベツは軽く、葉が鮮やかなグリーンのものがオススメです。キャベツは大きめの葉2枚で1日の必要量の半分のビタミンCを摂ることができる食材です。外側の葉と芯の近くの葉に多くビタミンCが含まれているので、残さず使い切りましょう。

考案者

医療栄養学専攻(大学院)食品機能学講座 2年
(管理栄養士)野村佳歩



「春キャベツと筍のペペロンチーノ」
詳しいレシピはサロンにて♪

