

大森だより



H28. 8月号 No.24



たなぼた会



真剣に願い事を書いています☆



吹流し作り♪



個性的な吹流し♪

たなぼた会では、皆さんに作っていただいたお花で吹流しを作ったり、短冊に願い事を書いていただきました♪皆さんの願いが叶いますように…☆

今月の壁画

7月はひまわり♪



今月は、ひまわりです♪ 皆さんには、花びらを貼り絵で作っていただきました☆とってもキレイなひまわりが咲きましたね♪

大森畑



テイの中庭にある畑の野菜たちはぐんぐんと伸びています！雑草もぐんぐんと伸びて、草取りが追いついていません。(笑) ですが、おいしい野菜ができています☆

季節の言葉 ~夏野菜について~

夏季に収穫される野菜には、きゅうり・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・ズッキーニ・スイカ等がありますよね♪夏は太陽が燦々と降り注ぎ、その太陽の恵みをしっかりと浴びて育った野菜だからこそ、栄養価も高いのです!!

おいしい夏野菜の選び方

- きゅうり**…表面のトゲが硬くてゴツゴツと尖っているもので、できるだけ太さが均一なもの☆
- トマト**…皮に色ムラが無く、ツヤとハリがあり、ヘタの緑色が濃くピンとしているもの☆
- ナス**…ヘタの切り口が新しく、トゲが鋭く尖っていて、ヘタと実の間の白い部分の幅が5mm位のもの☆

夏野菜の豆知識

- ・**トマト**はミニトマトの方が栄養価が高いそうです。
- ・**かぼちゃ**の栄養素は皮や皮に近い部分、わたに豊富に入っているそうです。
- ・**きゅうり**は、旬なこの時期食べるとビタミンCが冬の時期より2倍以上も含まれているそうですよ。