

モロヘイヤ

エジプトを中心に栽培され、高温で、乾燥している地帯でも育つ生命力の強い野菜です。そして、「モロヘイヤ」という名前は、栄養が豊富でクレオパトラも好んで食べたといわれていることから、「王様の食べる野菜」という意味をもっています。また、モロヘイヤは、青菜の中でも特に高い栄養価を誇っています。

食物繊維  
 腸の機能を活発に刺激するので、便秘予防・改善に繋がります。また、血中の糖分や中性脂肪も抑制し、肥満の予防に効果的と言われています。

カロチン

人参の約1.5倍、ほうれん草の約3.5倍の量を含んでいます。カロチンは、体内に入るとビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。最近では、ガン予防や老化を防ぐことが明らかになっています。

他にも、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCや、カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラルもたくさん含んでいる万能的な野菜です。



栄養価も高く、お浸しなどの和食にも合う食材です。旬を迎えるこれからの季節、日頃の料理のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。

放課後等デイサービスがスタートします



学童部で、六年生までご利用のあった障がいのあるお子さんが、中学生になって、困っている姿に、何か出来ることはないかと思っていました。

「放課後等デイサービス」を、中学生対象に行うことになりました。認可は七月から出ていますが、中学校への声かけをはじめ、夏休みから行います。定員は十名ですが、まずは一日二、三人のかたのご利用を考えています。

ご家族からの話をもとに、じっくりお子さんとお付き合いいいき、良い居場所となれるように、現在スタッフは種々の準備をしています。

NPOえがおの金子先生には、いろいろご指導頂き、今後も、アドバイスをお願いしています。

学童部

大切にしています♪

学童部では、学校からの帰宅、昼食、帰宅などの挨拶を大切にしています。

「ただいま」の声を聞いて、その日の子どもたちの気持ちや様子を感じたり、「さようなら」の声に明日また待っていますの気持ちや込めたり・・・。

特に、昼食やおやつ、「いただきます」はお当番が全員をまとめてくれ、配膳をしてくれます。そして、全員が揃って正座をして、感謝して挨拶します。

昼食は、苦手な食べ物にも挑戦する姿や、子ども同士で声をかけあって食事をする姿がよく見られます。

「ピーマン苦手やけど食べた!」

「なすを食べたらおいしかったわ!」

「今日の魚はすごく柔らかくておいしかったよ」  
 大勢での食事がとても大切な時間であり、たのしく食べることができるようになります。そして、ひとつひとつの挨拶を大切に過ごしていきたいです。

藍ちゃんの家

藍



ふき



皆様の丹精でこんなに立派に成長しています。

あさがお



お抹茶



お抹茶を立てて落ち着いた時間を過ごしました

坂社の大祭 七月七日

利用者さんに引いてもらったくじでなんと「特賞 一志米 5kg」が当たりました。  
 「今までこんな当たったことない。生まれて初めて。」と話されていました。長生きはするものですね。またデイの昼食でいただきます。皆さんにご利益がありますように・・・。

