

〈ナス〉

ナスの皮には、アントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには、発がんや老化の促進を抑制する抗酸化作用や、眼精疲労に効果があるとされています。

ナスの旬は7〜9月頃で、今がまさに旬です。淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。味も染み込みやすく、加熱すると食感が滑らかになり、天ぷらやお浸しなど、日本料理にもよく合う食材の一つです。是非一度、ナスを皮ごと調理して食べてみてはいかがでしょう。

また、一概にナスと言っても、3cm程の小ナスから、40cm程の大長ナス、ボールのような丸ナスなど形が異なったり、紫色や白色、黒色、緑色など色も何色かあったりして、多種多様です。食べるだけでなく、ナスそのものについて学んでみるのも楽しいかもしれません。



学童部

地域の方々と…



運営委員会の委員の方を通じて、近所で『Nゲージ』というミニチュアの電車模型を見て、操作もさせて頂けるといってお話がありました。夏休みの二日間を使い、学童の子どもたちは『Nゲージ』見学に行かせていただきました。

「すごい！小さい電車が走って、人も小さいな〜」  
 「近鉄とJRが並んで同時に走ってるわ」  
 現実の世界がミニチュアで目の前に広がり、電車を操作して走らせるといって貴重な体験をさせていただきました。

また、地域の方との『昼食会』で、こんな声がたくさん聞こえてきました。

「いつも体育教室で会うな〜」  
 「運動会で会ったね〜」  
 子どもたちのしつかりとした「いただきます！」の挨拶や、声を掛け合って苦手な物も少しずつ食べる様子を見て、驚いてみえました。

地域の方々のご協力もあり、子どもたちは、安心して楽しい夏休みを過ごすことができました。ありがとうございます。

配食部

配食部では、バランスのとれた食事を提供していきたいと考えておりますが、食事で大切なのは栄養価だけではなく、嗜好の満足度も重要になってきます。

「美味しく全部食べたわ」  
 「今日は体調が悪くてあんまり食べられへんかったわ」  
 「夏やで、さっぱりしたものが食べたいなあ」

など、様々なご意見は、より良い食事を提供していくために非常に参考になります。藍ちゃんの家のご要望が、上手く融合していくように努めていきたいと思っております。

そして、改めて食事を召し上がって頂いた時に、『前より良くなったな』と、感じて貰えたらと思っております。これからも職員一丸となり頑張っておりますので、宜しくお願いします。

藍ちゃんの家



夏祭り・かき氷



藍ちゃんの家恒例の夏祭り。今年は藍ちゃんの家と第三藍ちゃんの家合同で交流を深めました。

生姜



5月に植えた生姜が成長してきました。秋の収穫が楽しみです。

南瓜



コンポストの中の南瓜の種からこんなに立派な南瓜が収穫できました。

玄関の扉で蟬が羽化していました。



蚊帳

蚊帳をリメイクして、サンルームの日よけを作りました。



紙すき



牛乳パックをミキサーにかけ、紙すき体験。完成した葉書で誰に手紙を書こうかな？

