

〜オクラ〜

◇成分

オクラ特徴のネバネバ(ヌメリ)は、ペクチンやムチンなどの成分によるものです。

●ペクチン：食物繊維の一種で、腸の働きを整えて便秘を防いだり、大腸ガンを予防したりする効果があります。

●ムチン：胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化・吸収を助ける働きがあり、コレステロールの吸収も抑えてくれます。

オクラには他にも、β-カロテンやビタミンC、カリウムやカルシウムなどといったミネラル類なども多く含まれています。



◇選び方

新鮮で良いオクラは、①緑色が濃くて鮮やかなもの②切り口が新しいもの③表面が産毛でびっしり覆われているもの

だと言われています。育ちすぎた大きいものは、味が落ちるので避けましょう。

暑い日が続きますが、オクラを食べて独特の食感を楽しみながら栄養を補給し、さっぱりするのはいかがでしょうか。

学童部

夏休み中の八月一日(木)に、外宮参道発展会主催の『外宮さんちびっこ博士グランプリ』に三学童部のみんなが参加しました。

百二十名の参加者を数名のチームに分け、外宮さんガイドの方々に案内していただいて、チェックポイントの説明を聞き、一生懸命メモをとって外宮を歩きました。

「亀の形の石なんや〜」

「外宮さんからお参りするんやな〜、内宮から行ってたわ〜」

汗をいっぱいかいた後の大勢で食べたお弁当は、とてもおいしかったです。



うたごえ喫茶

毎週月曜日の午後二時から二時間、藍ちゃんの家では『うたごえ喫茶』を開催しています。懐かしい歌を約二十曲ほど歌います。

みなさんも大きな声を出し、好きな歌を歌いませんか。



ふぁみりーくらぶ

相可高等学校調理クラブの『まごの店』にて、和食コース マナー講習が開かれました。

学童部のご家族の方々にも参加いただき、普段とは違った雰囲気の中で、色とりどりの器に盛られた食材の説明を聞きながら、おいしく楽しい時間を過ごしました。

ジュンサイ、そうめんかぼちゃ、鮎、アオサなど季節の食材を使った料理を前に、箸の置き方や器の扱いなどを教えていただき、素敵な講習会となりました。



藍ちゃんの家



デイサービス

藍ちゃんの家がちぎり絵、第2弾の夏バージョンが完成しました。

今回のテーマは「尾瀬ヶ原」です。

雪山とその雪山が水面にうつっている様子を表現しようと細部まで丁寧に仕上げました。

水芭蕉の花と共に、ダイルームに涼しさを演出してくれています。

みのり

あじさいのちぎり絵を力を合わせて作りました。

折り紙の上手な子、ちぎるのが上手な子、貼るのが上手な子、それぞれの持ち味を発揮して完成させました。

