

2016ねん



第8仮設 支援員だより



No.20



今月の花

「ニチニチソウ」... 日々草



花ことば

「生涯の友情」「楽しい追憶」「優しい」

ネコ夏から晩秋まで次々に花が咲くので

「日々草」という。

ニチニチソウは、夏の暑さや乾燥に強く、

ガーデニング初心者でも育てやすい花です。

逆に多湿には弱いので 水のやりすぎには

注意しましょう！

いよいよ暑い夏が、やってきました

夏の風物詩といえは... スイカですね

スイカは 栄養たっぷり、万能フルーツなんです。

水分がたっぷり含まれていて、**トマトより1.4倍も**

リコピンが含まれています。

リコピンは、動脈硬化に効果があり、**ビタミンA**や

ビタミンBも豊富なので美容にも効果あります。

また、ミネラルや糖分も含まれているので

塩をかけて 食べると スポーツドリンクのような

効果が期待できます。さらに **スーパーアシッド**の

シトリンのおかげで、ホルモンバランスが整い、

むくみや冷え性の改善にも役立ちます。

食物繊維も多く便秘に効果的です。

注意: 水分の多いスイカと油っぽい食べ物は

相性が悪いので 食べあわせに注意！

美味しいスイカの見分け方

黒いシマシマの線が太く、ハッキリしていて

模様葉が雪のようにうねっているスイカは

甘いそうです。

お知らせ

支援員の夏休みは **8/1(木)**と

8/3(土)~8/6(火)です。

苺のかき氷のつくり方

冷凍苺 ... 6~7コ
ガムシロップ ... 4コ
水 ... 大さじ2
練乳 ... 適量

① 冷凍苺を冷凍の苺
ガムシロップ水を入れて
ミキサーでかくはんする
粒を残したいなら
あまり砕きすぎない

② お好みで練乳を
かけて、できあがり

抹茶ラテのかき氷のつくり方

抹茶ラテのホーシヨントップ
または
スティックアイス
練乳 ... 大さじ2~3

① 抹茶ラテと
(スティック状は少し
水で溶いておく)
練乳を良く混ぜる

② かき氷の上に
①のシロップをかけ
さらに練乳をかけて
できあがり

集会所のプランターで
育てたキュウリ



願い事が
届いたかな~