

夏の味覚を代表する食材『スイカ』にはわずかですが、糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれています。スイカは、水分量を多く含んでいるので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できると言われています。夏にぴったりなおいしい食べ方。昨今ではマスクを着用した新しい生活スタイルにより、例年より熱気にぐったりしがちです。カラダへのダメージを感じやすく、熱中症対策が大切です。気をつけてくださいね。 |



6月から娘と妻が家庭菜園を作っており、最近収穫が出来るようになっていきます。育てているのはトマトとゴーヤ。トマトは赤くなるまで時間がかかり、雨が多いとすぐ割れてしまいます！売ってる野菜はとても高品質なんだと、勉強になりました！ M



熊本中央で育てている、ゴーヤがすくすく成長しています。そろそろ食べごろですので、欲しい方はスタッフにお声掛け下さい。先着順で差し上げます(*^-^*)
そこで、ゴーヤのオススメレシピをご紹介します！！

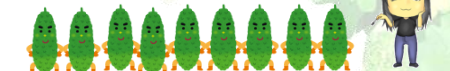
【∞無限ゴーヤ∞】

材料 (2人前)

ゴーヤ (100g)	1/2本
①塩	小さじ1/2
①砂糖	小さじ2
お湯	1000ml
冷水	500ml
ツナ油漬け (正味量・50g)	1缶
②ごま油	大さじ1
②ポン酢	大さじ1
②かつお節	3g
②白いりごま	大さじ1/2

作り方

1. ゴーヤはヘタを切り落とし、スプーンでわたを取り除き、薄切りにします。
2. ボウルに入れ、①を加えて揉み込み、水気を絞ります。
3. 洗ったお湯に2を入れ、10秒ほど茹で、冷水に取ります。
4. 別のボウルに3、ツナ油漬け、②を入れて混ぜ合わせます。味がなじんだら器に盛り付けて完成です。



温泉卵からめるとさいごーだよ！！



7月の出席状況
 ・皆勤した人・・・12名
 ・出席率・・・93%

暑い日が続きますね。



今年はコロナの影響で色んなイベントやスポーツが中止や延期になっています。

夏の甲子園の高校野球大会は春の選抜の代表校による試合が行われています。例年と形は変わりましたが、甲子園で試合が出来る機会が設けられたことは本当に嬉しいことだだと思います(3年生は特に)。今まで頑張ってきた成果を発揮して、出場できなかった球児の分まで思い切りプレイして欲しいと思います。**ガンバレ!**
 少しでも早くコロナが収束して以前の様な生活に戻るまで頑張っていきましょう！熱中症にもお気を付けて(H)

コロナ感染者増えてますが… 免疫力アップしていきましょう！私は、適度な運動にウォーキングしてますよー！暑いので、朝早くから皆さんも頑張ってもらっちゃいます～この間は、江津湖周辺歩きまして～いつも沢山のネコちゃん達に会えます。人懐っこいネコちゃん！これも一つの楽しみです♪ 前田

