

あつというまに梅雨が明け、夏の初めとは思えない暑さの天候が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

なるぞではそんな気分を吹き飛ばすくらいアクティビティやリハビリを頑張っておられます！イキイキした顔で毎日を過ごされていますよ！この調子で今年も暑い夏を乗り切りましょう！

森だより

No.78 令和4年7月



リハビリスタジオ なるぞの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



お家でも、マスク着用の徹底をお願いします！



1. マスクを外しての会話はしない
2. マスクを外すのは「飲食時・入浴時」のみ
3. マスクは正しい着用方法で



★発熱や、喉の痛み、倦怠感など
症状がある場合はすみやかにご連絡の上
医療機関の受診をお願いいたします

1月～2月の福井県感染陽性者の
感染理由は95%が「マスクの非着用」
によるものでした



先月の活動

～風鈴作り～

素敵な風鈴がずらっと並んだなるぞのサロンは、とても涼しげで
田舎の縁側を思い出すような風景でした...



～カレンダー作り～

さっぱり！冷やし中華！皆さん好みの具材で盛り上がりましたよ♪



～その他活動～



きめこみ

超大作！
写真で見るとより
大きいんですよ！

鮪？鯖？



魚への漢字当て
パズルです！

漢字パズル

園芸



なるぞで育てている
「キョウカノコ」
という花です。
花言葉は「努力」
可愛い花です♪

裏面に続きます...



皮を巻いて
いきます



おつまみにもぴったりの春巻きができあがりました！

暑～い夏でも大葉があることでサッパリして食べられますよ♪



美味しい♡

夏野菜の見分け方

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけではなく冬にも収穫はできます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いんです。何より美味しいし値段が安いのも魅力ですよ。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。逆に冬野菜（大根・れんこんなど）には身体を温めてくれる成分を多く含むものが豊富です。

気候や季節により身体に必要な栄養素があります。旬のものを旬の時期に食べることで、旬の野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてくれるのです。そこで、今回は夏野菜の見分け方に注目してみましょう！美味しいものを選定できたら調理もきっと楽しくなりますよ♪



トマト

鮮やかな赤色でコロンと丸みがあるもの。ハリとツヤがあり、全体に丸みをおびて持ったときにズシリと重みがあることも大切。ヘタも鮮やかな緑色を。



なす

紫色が濃く、ツヤがあり、ヘタの下まで太っているものを選ぶ。またヘタの色が黒く、ガクの部分がとがっているのも新鮮さの証！



おくら

鮮やかな赤色でコロンと丸みがあるもの。ハリとツヤがあり、全体に丸みをおびて持ったときにズシリと重みがあることも大切。ヘタも鮮やかな緑色を。



きゅうり

ズシリと重く、太さが均一なものがおすすめ。ハリと弾力があり、太さが均一なものを選ぶ。曲がっていても味に大きな影響はない、イボつきの品種ならイボがとがっているものがよい。



美味しい夏野菜を見極めて
楽しく！美味しく！調理をして
今年も暑い夏を乗り切りましょう♪

農林水産省「夏野菜を食べよう！」より抜粋