



『自然』『恵み』『食の大切さ』を  
障がいのある人と一緒に学んでいます♪

2024年度のテーマ  
『旬な野菜』  
効能やおススメレシピ、  
豆知識などをみなさまに  
お届けします!

# むもんこども 農業便り

## むもんの旬な野菜

エンドウにはたくさんの仲間がありますが、みなさん知っていますか?

今月の旬な野菜  
【エンドウ】

芽を食べる  
【豆苗】

若いさや・実の状態を食べる  
【絹さや】【スナップエンドウ】

未成熟の実を食べる  
【グリーンピース】

成熟し乾燥させた実を食べる  
【えんどう豆】

エンドウは、品種の違いもありますが、どの状態で収穫され食べられるかで名称が変わります。子どもたちからあまり人気のないエンドウですが、スナップエンドウはサヤのシャキシャキした食感と豆の甘味がありとてもおいしい野菜です。グリーンピースを食べて苦手と思った方もぜひ一度スナップエンドウを手にとって、塩ゆでしてマヨネーズで食べてみてください♪栄養価のバランスもいいのでオススメです。むもん市でもスナップエンドウを販売しています◎

5月の農業体験のお知らせ

開催日	開催時間	開催場所	参加人数
5/11 (毎月第2土曜日)	10:00~12:00 (内30分程度)	むもんカンパニー青い空 豊田市四郷町天道1-14	10名

※毎月、野菜の種まきや収穫など

持ち物 農作業できる格好・長靴・軍手・タオルなど  
※長靴・軍手がなければ、数に限りはございますが、貸し出しもできます。

お問い合わせ先  
無門福祉会  
〒470-0376  
豊田市高町東山7-43  
☎0565-45-7883

家族のために毎日がんばるお母さん、お父さんに♪

## アイスプレゼント♪ (T.D.Early リッチアイス) 3名様♪



〈抽選応募締め切り〉2024年5月末日  
応募方法: 「**レインボーニュース5月号プレゼント希望!**」と、  
お名前・ご住所・連絡先を  
下記電話番号、FAX、メールアドレスまでご連絡ください。  
TEL: 0565-45-0129 FAX: 0565-45-1989  
Mail: kumazawa@imaishoji.co.jp  
〈ご注意事項〉抽選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
商品発送時期: 2024年6月初旬頃



Mother's Day  
5.12

father's Day  
6.16

※商品は変更になる場合があります

Pick up **健康とびっく**

マイが応援する  
健康とびっく

梅雨時期は気圧変化や湿度変化、寒暖差にもご注意ください!

薄手の上着で体温調節をしよう!

熱中症は梅雨時期もご注意ください!

- のどが渇く前に意識して少しずつこまめに水分補給!
- 蒸し暑いと感じる日はエアコンをつけたり、扇風機に当たるなどして、汗を上手に蒸発させよう!

熱中症発生のピークは7~8月ですが、5~6月から発生数が増え始めます。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていない頃に急に気温が上がったり、蒸し暑くなることで、熱中症が発生しやすくなります。また、気温が高なくても湿度が高い時は注意が必要です。

## ワタシにおまかせ

今月は、**豊田市「御船地区」**で撮影しています!



御船町  
ふれあい広場  
で撮影しました



私は「**梅村優樹**」と申します。御船、藤岡の一部、越戸、青木の地区を担当させて頂いております。お客様が快適な暮らしができるようにサポートいたします。家の中から外構まで、リフォームから修理、器具取替など、住まいに関するお悩みは何でもマイ商事までご相談ください。

あとかき

入学したばかりの小学1年生が大きなランドセルを背負って頑張って歩いている姿や、私と同じ高校の制服を着た子が自転車に乗って走っていく姿を見て、車を運手しながら、どこか懐かしい気持ちになる通勤の一時です

深見園子