

地域に  
密着!  
むもん  
スタイル

「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!

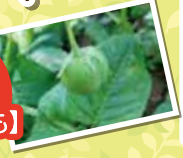
# むもん<sup>こども</sup> 農業便り

じゃがいもと同じ仲間の野菜は、どれでしょう?

- ① さといも
- ② ナス
- ③ にんじん

答えは、「ナス」。さといもと思った方が多いのではないのでしょうか。実は、じゃがいもはナス科の植物で、雰囲気似ているさといもはサトイモ科の植物です。じゃがいもとナスの花を見比べると同じ仲間なのがよくわかります。また、トマトもナス科で、じゃがいもは実ではなく、膨らんだ茎の部分を私たちは食べています。みなさん、していただきましたか? 6月の農業体験では、じゃがいもの収穫をしますので、興味を持った方は実際に見に来てください!

今月の  
旬な野菜  
【じゃがいも】



6月の  
農業体験の  
お知らせ

じゃがいもの  
収穫  
※毎月、野菜の  
種まきや収穫など

開催日	開催時間	開催場所	参加人数
6/8 (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

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

参加  
申し込みは  
こちら!

## 暑い夏こそお肉でスタミナ補給!

内藤精肉店さんの  
商品券3,000円分プレゼント

お肉の栄養素

- ★たんぱく質
- ★ビタミンB
- ★ミネラル
- 夏バテ対策に!



しっかりスタミナを  
つよつよの夏を  
乗り切ろう!

〈抽選応募締め切り〉2024年6月末日  
応募方法:「**レインボーニュース6月号プレゼント希望**」と明記し、  
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〉抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
賞品発送時期: 2024年7月初旬頃



メール応募用QR

内藤精肉店様の  
HPはこちら↓



内藤精肉店

豊田市伊保町向山20-1  
TEL 0120-2526-44  
営業時間/9:45~18:30  
定休日/日・水曜日



## Pick up イマイが 応援する 健康どぴん

睡眠中に脱水症状に  
ならないように  
寝る前にもしっかりと  
水分をとりましょう★

朝は水分補給が  
大事です



疲労回復に役立つ食材

- ウナギ
- 梅干
- ビタミンB1
- クエン酸
- 豚肉
- お酢
- レモン

寝ている間、汗で失われた栄養を補うことも重要です! 食事は、バランスよく食べ、朝ごはんをしっかり食べて、水分と栄養を摂りましょう。夏野菜にはカリウムと水分が多いため、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立ちますよ!

## ワタシに おまかせ

今月は、  
豊田市「小原地区」で  
撮影しています!



小原町  
泥ぶち観音  
で撮影しました



私は「大内映人(アキヒト)」と申します。小原地区を担当させて頂いております。お客さまの素敵な住まいづくりをお手伝いさせていただきます! しっかりとご提案させていただきます。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イマイ商事までご相談ください。

あとかぎ



GWも終わり、最近は暑くなったり、涼しくなったりと気温の変化に体力を奪われ気急ぐ感じている方も多いと思います。我が家も全員が何かしら風邪の症状があり悩まされています。お風呂に浸かり、睡眠をしっかりとするなどしてお体を大切にお過ごしください。

梶川  
博史