



『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!

むもんこと農業便り

オクラには、たくさん種類があること知っていますか?

むもんの旬な野菜

今月の旬な野菜
【オクラ】

			
【角オクラ】	【丸オクラ】	【赤オクラ】	【夕比の星】
お店でよく見るオクラ。切ると星形になるのが特徴。	角がない丸いオクラ。角オクラに比べて大きくなっても筋がなく、おいしく食べれる。	皮が赤紫色のオクラ。加熱すると色が落ちるけど生のまま食べるのがおススメ。	希少なオクラ。太くてずんぐりした見た目が特徴。

スーパーでよく見る「角オクラ」以外にも、実はオクラには形や色が違うオクラがあるんです。どのオクラもネバネバしていますが、栄養価が高く、夏バテ防止にも有効な野菜です。道の駅や産直市場などで見かけたら、ぜひ手に取ってみてください♪
ちなみに、むもんでは「丸オクラ」を育てています。スーパーやまのぶやメグリアで販売しています。

8月の農業体験のお知らせ

秋野菜の種まき
※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
8/10 (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。

参加申し込みは
こちら!
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

次回の農業体験は9/14(土)です!
(にんじん・じゃがいもの種まき)

モ一すぐ 特別栽培米コシヒカリ新米2kg プレゼント! 冷めてもおいしい!

新米の季節

はっぴー農産のこだわり はっぴー米

5名様

一粒一粒、太陽と水と大地のチカラがぎゅうっと詰まった、ふっくらつやつやごはんを召しあがれ♪

〈抽選応募締め切り〉 2024年8月末日
応募方法: 「レインボーニュース8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9月初旬頃



メール応募用QR

はっぴー農産

〒470-0373 豊田市四郷町西山76-2
TEL: 0565-45-4166
営業時間 9:00~17:00
定休日 4~11月:日曜日
12~3月:土・日曜日

毎月第4土曜日ははっぴー農産 お米特売日!!

Pick up **イマイが応援する**

健康とぴっ!

冷えた胃を朝食で温めて食欲不振を解消♪

Good!

冷房病のセルフケア!

足先など、こまめに動かして冷え予防

アキレス腱を伸ばす

足の甲を伸ばす

ブルブル

会社など冷房の設定温度を一人一人に合わせることが難しい場所で、冷え症の人におすすめしたいのは、体を動かすことです。冷気は下にたまるので、足元から体温が低下していきます。足先やかかとを上げ下げしたり、休憩時には立ち上がって歩いたり、ひざの屈伸運動をしたりしましょう。

ワタシにおまかせ

イマイ商事株式会社で撮影しました

ガスの検針 を私たちが担当しています!

暑い日が続きますね(>_<)今年の8月に母親が古希を迎えるので、姉と相談をして家族でお祝いの食会をすることになりました。これからも元気に過ごしてくれるといいなと願いつつ、記念写真でも撮ってようかなと思います。

めぐがき

深見園子

