

地域に
密着!

むもん
スタイル

むもんの
旬な
野菜

『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♪

むもんこども農業便り

2026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!

カブの白く丸い部分はどこでしょう?

今月の
旬な野菜
【カブ】

①



根っこ

②



茎

③



実

答えは①根っこ!カブの白く丸い部分は、実のように見えますが、実は根っこが
ふくらんだ部分です。土の中で大きく育ち、やわらかくてほんのり甘い味わい
になります。そして、カブは白い部分だけでなく、葉っぱも食べられる野菜です。
葉にはビタミンやカルシウムなどの栄養が含まれていて、炒めものやおみそ汁に
入れてもおいしく楽しめます。寒くなってくる季節に、やさしい甘みのある旬のカブを
味わって、秋の食卓を楽しんでみてください。

毎月
第2土曜日
開催

農業体験の
お知らせ

※毎月、野菜の
種まきと収穫など

10/10(土) さつまいもの収穫

11/ 3 (火・祝) 稲刈り ※11月は、第2土曜日ではありません。

12/12(土) 大根・カブの収穫

開催時間 10:00~12:00(内30分程度)

開催場所 むもんカンパニー青い空

豊田市四郷町天道1・14

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
ありますが、貸し出しもできます。

参加人数
10名

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



むもんさんのさつまいも 紅はるか 3kg

おもんさんが、豊田の子どもたちや企業の皆さんと一緒に作っている愛情いっぱい
のさつまいもです♪(上記農業体験ではさつまいもの収穫ができます。ぜひご参加下さい!)

〈抽選応募締め切り〉 2026年10月末日

応募方法:『レインボーニュース10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。

お渡し時期: 2026年11月中旬ごろ



メール応募用QR

5名様

プレゼント!
Present

ねっとう!
おまーい食感

保存方法

常温保存(適温13~15℃)で1~2ヶ月程度
新聞紙などに包んで、風通しのよい冷暗所で保存ください。

Pick up
イマイが
応援する
健康とびっし

「冷え」や「乾燥」の時期
むくみにご注意!

「むくみ」は体が
発している重要な
警鐘(サイン)です!



冷え・むくみ対策

水分は「温かいもの」を
こまめに

「首(首・手首・
足首)」を冷やさない

カリウム豊富な秋の
味覚を
取り入れる

晩夏〜秋頃は、「急激な気温低下」、「1
日の寒暖差」、「空気の乾燥」という3つ
の環境変化が重なり、1年の中でも特に
体調を崩しやすい時期です。夏場
に比べて喉の渇きを感じにくくなり、水分
摂取を怠りがちですが、実はこれがむく
みを引き起こしやすいくなります。悪化
しないように気をつけたいですね。

イマイの
お知らせ



レインボーニュースと一緒に感謝祭の招待状をお渡しさせてい
たきます!ぜひ封筒の中をご覧ください♪日頃の感謝も込めて
楽しい催しや展示物をご用意しています。たくさんのお客様
にご参加いただけることを心待ちにしております。リフォームやガス
器具のお取替などお気軽にご相談ください。メーカー特典や
キャンペーンもありますので、この機会をご活用くださいませ!

あとうがき



8月のリフォーム夏祭りの防災コーナーでは、
豊田市消防本部の方に協力いただきました。
「どこかで発見見があるような…」と思う消防士
さんを発見! 恐る恐る話しかけると、同じ高校の
同級生でした! 別のクラスだったためほぼ初対
面でしたが、懐かしい話ができました! ☺