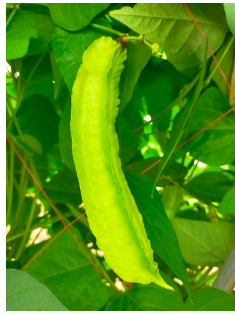




四角豆の花



実

今年は試しに初めて四角豆を作ってみました。熱帯アジア原産で日本では沖縄を中心に栽培されています。癖がなくさっぱりした味でシャキシャキしています。コバルトブルーの花が素敵です。(少ししかできていないので1本ですがおまけとして入れさせていただきます。)

お届けの野菜 ○玉ねぎ ○ピーマン ○葱 ○なす ○冬瓜 ○モロヘイヤ

簡単レシピ ❀ **冬瓜のスープ** 1. 冬瓜は皮をむき1.5cm幅に切る。 2. 鍋に干しいたけのもどし汁・冬瓜・干しいたけ・だしの素・干しエビを入れ、冬瓜がやわらかくなるまで煮る。 3. 酒・みりん・塩・しょう油で味付けをして片栗粉でとろみをつける。・あればゆず皮やミョウガを散らす。冷たくてもおいしいです。 —再掲—

作業日誌 キャベツ・コールラビ・アレッタ・白菜・サニーレタスをトレイに播く、紅心大根・大根の種まき、キャベツ・ブロッコリー・茎レタスの定植、秋じゃが芋植え、床作り、草刈り、耕運など。

野菜ともだちの声 先日おもしろい本を見つけました。『メンタルを強くする食習慣』この本は鳥取県米子市で小さなクリニックをされている医者飯塚浩先生の書籍で私もこの町に高校まで過ごしておりとても生活には楽な町だったと思います。人間の体はメンタルに強くなる事、体のリンパの流れや自律神経の乱れを治すことです。それは皆、食が一番作用するとの事です。良い野菜良いたんぱく質を取る事で体を健康に保つ事ができるみたいですね。これからも良い野菜を楽しみにしております。(北さん)

8月の絵本 紹介して下さるのは、市川市立国府台小学校、第一中学校、国府台病院院内学級で読み語りをしている「赤とんぼ」の細井さんです。

## 「ぽっかり つきがでましたら」

(内田麟太郎/文 渡辺有一/絵 文研出版 2007年)

今年の中秋の名月は9月10日。楽しいお月さんの絵本を紹介したいとおもいます。

「ぽっかり つきがでましたら・・・」で始まりページをめくると、「ぽっかり〇〇もでるでしょう」と、まあい姿の動物やお野菜が次つぎ夜空に浮かびます^^ちいさな子どもたちは、つきは一体なにが出るのかな! ?とわくわく見てくれます。ナンセンスな内容を楽しみながらも、口ずさみたくなる日本語の良さも感じられます。詩人でもある内田さんが、中原中也の詩の一行で言葉あそびをしてみたそうです。「ぽっかり」とは軽く浮かぶ、顔を出す、灯りがともる様子と辞書に有。なるほどです。文にないけれど犬が夢見る好物が描かれていたり、かわいいオチもついてます。

夜空を泳ぐお魚の表紙絵は、裏表紙までつながっているので、読み聞かせのさいごにぜひ広げてみてください!



9/17(月)じゃが芋・にんにく・南瓜・Qナッツ等 野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡いただくと助かります。