

【8月の豆知識】

●冬瓜は夏野菜なのに なぜ「冬」？●

冬瓜の皮は熟すと分厚くなり、またキメが細かいので水分が失われにくいのが特徴です。そのため丸のまま風通しの良い冷暗所に置いておくと3ヶ月ほどは保存ができ「冬まで持つ」という意味から[冬]の字が使われたという説があります。冬瓜は90%以上が水分でできていることやカリウムが含まれているため、利尿作用によりむくみを取ってくれる効果も期待できる夏野菜です。

●箸の日● 8月4日 「箸に関することわざ」

- ・塗り箸で芋を掘る
- ・塗り箸でそうめんを食う
- ・塗り箸で鰻を挟む

意味：滑って挟みにくいことから、やりにくい物事の例え

- ・箸で含める

意味：理解できるように、丁寧にわかりやすく言い聞かせる事

☆今月の体操☆

我は海の子



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					 リズムえんどう	
玉 拾 い						
7	8	9	10	11	12	13
 定休日				 山の日		
洗 濯 干 し						
14	15	16	17	18	19	20
定休日	床屋さん✕切			 音楽療法 	 書道	
チャレンジウィーク						
21	22	23	24	25	26	27
定休日			 床屋さん		 音楽療法	
缶 詰 め						
28	29	30	 			
定休日		 リズムえんどう 誕生日会 				
ひらひら飛べ						