

8月 月の舟新聞

夏と言えばスイカですね～。

知ってますか？デザートなどによく使われていますが、スイカは野菜なんですよ。

体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので真夏の水分補給におすすめです。

真ん中に近づくほど甘くなるため、放射状にカットすることでバランスよく食べることができます。

種子にはリノール酸が豊富です。フライパンで炒ってから皮をむけば食べられるそうです。



さて、夏祭りの準備をしますか！



スタッフと仲良くひまわりの茎づくりです☆



作った花びらを土台に貼りつけ中☆



こっちはひまわりの花びらを作ってます♡

7月のカレンダー
花火

夏祭り準備の合間に
作ったひまわりを持って



花を持ってこっち向いて〜と声
をかけると皆さん恥ずかしそう
に顔を日葵で隠したり

照れくさそうにお花を
持ってくれました☆

