



にりん草

女性の会

機関紙編集部

東京都板橋区双葉町 36-6

電話 03-3963-5325

FAX 03-3962-0392

企画 月 食育にんべん教室

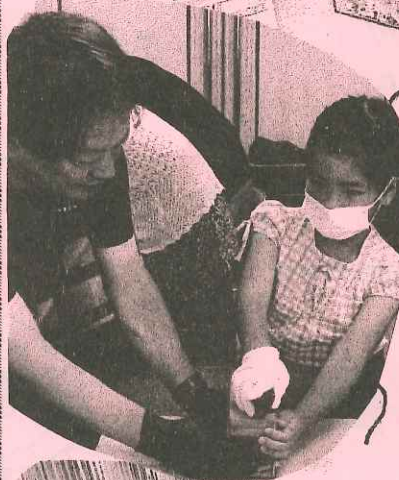
6月20日、5組の親子を迎え33人の参加

子ども達と参加しました。
 だしってなあに？
 というところからは
 じまり、鯉節削りの

体験、削りたての削り節を頬張り、一番だしと削り節ご飯、とても美味しかったです。普段なかなか

できない体験ができて、とても楽しい時間でした。
 徳丸分会 中西麻利恵

中西さん 親子↓
 玉澤さん



ふりかけが出来ました。



豊かな香りと深い味わい

初めてかつおぶし教室に親子で参加しました。目の前で、だしの取り方やだしで取った残りのかつおぶしで特製ふりかけの作り方を教えて頂きました。

自分で削り、削りたての鯉節を食べ、豊かな香りと深い味わいに親子で感動。五感で学ぶ素晴らしい経験になりました。娘の感想は削りたての鯉節が美味しかったのとミニゲームに負けた事みたいです。笑

徳丸分会 玉澤淑子

第49回 住宅デー

賑わった住宅デー 6/7(日)

女性の会大活躍でした。

分会で販売した種類が多く、それに伴って手伝いも必要でした。(前日のぎ

ざみ)など焼きそば、焼い限ります。ばは去年と同じ値段より高値ではあったが雨で販売、何か二度目が降らず雨よりむしろた。ある組合員さんよ

今年はお揃いのTシャツで頑張った

大山分会の皆さん



分会だより

志村坂上分会

個性的な
ストラップの
出来上がり



今回は和風ストラップを作りました。
丸く切った生地のをわりをチクチクと縫
ってしぼりあげて綿を入れたパーツを作り
つなぎあわせて作りました。

綿の入れ具合、糸のしめつけ方、パーツ
の配置でそれぞれ個性的な物ができました。
皆様集中して作成し、楽しい時間が過ぎ
ました。 志村坂上分会 梅本裕美

お知らせ

・本部教育宣伝学習会

日時 7月15日(水) 13:00～
会場 けんせつプラザ(本部)
参加 女性の会より2名

・支部教育宣伝学校

日時 7月18(土)19(日)
内容 五反田TOCポリスミュージアム
参加 女性の会より2名

・本部平和家族女性学習会

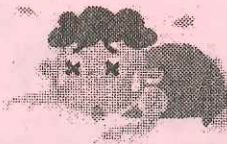
日時 7月24日(金) 10:00～
場所 東京都慰霊堂(両国)
参加 女性の会より2名

正しく知ろう！

熱中症

予防のポイント

1. 暑さに体を慣らす
2. 高温多湿・直射日光を避ける
3. 水分補給はこまめにかつ計画的に
4. こどもは大人より地面に近い！気を付ける



女性健診

7月25日(土)



春の健診は締切済み
申し込みをされた方は
問診票に記載の時間に
お越し下さい。

★女性健診は年2回
(7月と11月)

オクラ

ネバネバ成分が
腸を整えてくれる

粘り気のもとになる食物
繊維のペクチンが腸内環
境を整えて便通も改善。ゆ
でる際は1分ほどあれば
十分。

トマト

ビタミンA,Cを豊富に含む
赤い色を出す成分のリコ
ピンには抗酸化作用があり、
加熱したり、油とともに
にとると体に吸収されや
すい。種の周りにグルタミ
ン酸が豊富に含まれる。

みょうが

薬味として
使いやすい爽やかな香り
香気成分のα-ピネンは発
汗を促し、食欲も増進さ
せるといわれる。利尿作
用のあるカリウムも含ん
でいる。

枝豆

疲労回復や
貧血防止が期待できる
大豆と同じようにカルシ
ウムやイソフラボンなど
を含み、ビタミンC、カロ
テンの量は熟した大豆より
も多い。

旬の夏野菜を食べよう

きゅうり

夏野菜の定番は
水分がたっぷり

約95%が水分だが、ビタ
ミンCやカリウムも含むた
め、疲労回復やむくみ改善
が期待できる。

ピーマン

ビタミン類や
カロテンが豊富

ビタミンCのほか、ビタミン
Cを吸収しやすくするビタ
ミンP、免疫力を高めると
いわれるカロテンも含む。

冬瓜

ほとんどが水分の
低カロリー野菜

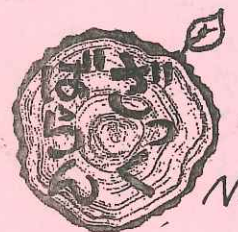
体を冷やすだけでなく、利
尿作用のあるカリウムも
含む。調理の際は、わたと
種を取り、薄く皮をむく。

なす

紫色の皮に
ポリフェノールが

皮に含まれるポリフェノ
ール成分のナスニンは、活性
酸素の働きを抑えるとい
われている。

夏野菜には疲労回復や食欲増進な
どの作用を持つ栄養成分が含まれて
います。旬の野菜を食べて暑い夏を
乗り切りましょう。



気になるメニューもあったのでまた
行きたいなあ...と思った。徳丸分会
大平友美

先日、とある駅の路地裏
の居酒屋に連れて行っ
てみた。
ハイボールの種類も変わ
り種々のサワーも次々。安
くても美味しいおつまみも
あった。