

菓南だより

令和2年度 8月号

JAぶら 菓南支店

058-328-2511

(購買窓口

058-328-7220)

皆さんこんにちは。6月から降り続いた雨によって、気分が落ち込んでしまったり、畑畑の作物をしたりされていた組合員さまも多いのではないかと思います。長かった梅雨も明け、いつもの夏の暑さがやってきましたね！熱中症などには十分気をつけて、適度な水分補給をして夏を乗り切りましょう！！

今月号の表面は7月の女性部の活動について、裏面は支店のグリーンカーテンの続報と夏の野菜の紹介です。ぜひご覧ください！！

7月の女性部活動



7月8日(水)

午会クラブに入っている人でバッグ作りをしました！
とてもかわいらしく毎日使いたくなるバッグですね♡

7月10日(金)

やさしくらぶは、夏野菜についての講習会を行いました。

皆さん真剣に話を聞かれていますね。



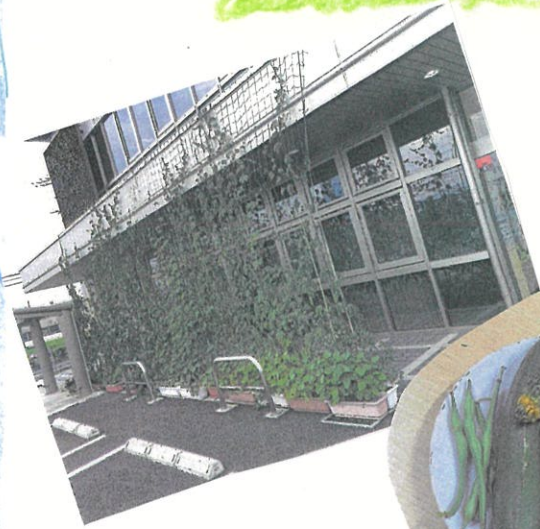
7月15日(水)

"Aコープ"は、漬け物の講習会を開催しました。



グリーンカーテン

系誌報!!



先月お届けした(集)南だ(集)17月号で
紹介した支店正面入口のグリーンカーテンが
窓ガラスを覆うほど大きく成長しました!

6月中旬から雨が降り続き、
日照時間も平年を下回っていました。が、
ネットをつたって、今も順調に成長
しています。

キュウリやインゲン豆、ゴーヤが収穫でき、
豚炭が漬け物にあるなどしておいしく
頂いています。

《 旬の野菜の豆知識 》

支店のグリーンカーテンでも育っているキュウリは、育っている
組合員さまも多いのではないのでしょうか。今月号では、そんな
キュウリの豆知識をご紹介します!

起 源

ウリ科の1年生草本で
原産地はインド・ヒマラヤ
です。
日本には10世紀ごろ中国から
伝わりました。
春〜秋にかけて栽培され、
1年中店頭で見かけるのが
多いです。

栄 養

キュウリの95%が水分で
カリウムが含みれているため、
利尿作用・むくみ改善に
効果があります!
また、ぬか漬けにはビタミンB1が増え、乳酸菌の
働きもわかり、疲労回復を
助けられます。

食べすぎには
ご注意ください!!

キュウリのおススメの
食べ方があれば
教えてください!!

保存方法

収穫・買入後、
なるべく涼しいところに
ビニール袋に入れ、野菜室に
立て保存すると、乾燥・過湿
から守ることが出来ます!

*1 キュウリ | 食べた2大百科 | 野菜のチカラも
もっと知る | JAN170
<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=2>

*2 合併10周年記念 JAの野菜が、おいしいレシピ

参照