

サンセール通信

-4月号-

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。あたたかい日差しに照らされ、サンセールの桜も満開に咲きました。お花見の会を開催し、皆で春を感じました。



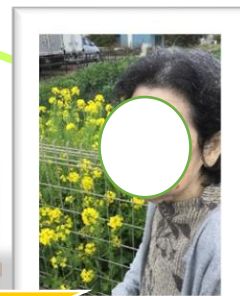
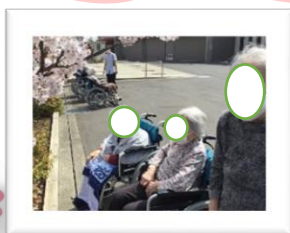
昨年よりも大きく成長した
サンセールの桜



この日は暖かくお花見日和だったので、順番にお花見を楽しみました。



皆さんの優しい笑顔が
素敵です



4/19は食育の日

毎月ある『食育の日』をご存じでしょうか？4/19と毎月19日は食育の日とされています。健康で心豊かな生活を送るには？？国が現在力を入れているのが『朝食を食べる』『バランスの良い食事をする』『農林漁業の仕事をする』ということ。『朝食を食べる』と『バランスの良い食事を取る』はわかっているけどなかなか出来ないという方が多いように感じます。皆様はいかがですか？特に朝食をとる習慣は、食事の栄養バランス、生活リズム、ストレスなどの心の健康、学力・学習習慣や体力など、毎日の生活に大きく関わってくるようです。『農林漁業の仕事をする』は、田植え、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などを通して、米や野菜、肉、魚など、自分で食べるものを育てて収穫することで、食に対する関心や興味を育むというもの。田植えや稲刈り、家畜の世話などは身近に体験できる方は少ないように思いますが、庭やプランターで野菜を育てている方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。育てることも楽しみながら、毎食しっかり食事をして明るく元気な毎日を過ごしたいものです。

《4月が旬な食材》たけのこ、春キャベツ、アスパラ、ゴボウ、そら豆、グリーンピース、スナップエンドウなどの豆類、さわか、しらす、ホタルイカなど

