

# Patch 通信

Vol. 331



こんにちは。パッチファームの旬の野菜をご注文頂きましてありがとうございます。  
梅雨真っ盛り！梅雨の晴れ間は嬉しいけれど急に暑くなると野菜もですが、人間もびっくりしますよね。こまめな水分補給と休息で熱中症や梅雨バテにならないようお気をつけてくださいね。  
パッチファームの野菜たちで食卓に笑顔が溢れますように！

## ☆☆ 本日のお届け野菜 ☆☆

- |   |                                 |                                 |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ジャがいも (グラウンドペチカ) | <input type="checkbox"/> きゅうり   | <input type="checkbox"/> 空心菜    |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ              | <input type="checkbox"/> 大葉     | <input type="checkbox"/> つるむらさき |
| <input type="checkbox"/> 人参               | <input type="checkbox"/> ミニきゃべつ | <input type="checkbox"/>        |
| <input type="checkbox"/> ひらさやいんげん         | <input type="checkbox"/> コリンキー  | <input type="checkbox"/>        |
| <input type="checkbox"/> ズッキーニ            |                                 |                                 |



## ○● 小学校の栄養講座に行ってきました！ ●○

子供の小学校の公開授業で【病気に負けない体をつくろう～食でがん予防～】との講座がありましたので聴講してきました！  
小学校1年生の子はそわそわして聞いているのに、6年生はピシッとした姿勢で聞く姿、6年間の成長はすごいなまとかんじます。  
前置きはさておき、がん予防は【予防】と【早期発見】が大切とのこと。みなさん、たばこ、お酒の飲みすぎはありませんか？運動は毎日30分ほどされていますか？生活習慣の乱れはなく早寝早起きしていますか？

そして、お野菜食べていますか？子供たちの通う小学生のアンケートによると、3割の子供が朝ごはんには野菜を食べてないとか。しかし、夜ご飯は9割の子供が野菜を食べているとのこと。朝ごはんの時間はバタバタしてなかなか野菜料理をつくる時間も食べる時間もないですよ。わかりますーその気持ち。そんな時おすすめは具だくさんのスープやお味噌汁。あとは混ぜご飯もいいみたいです。1品で炭水化物もたんぱく質も野菜もとれるごはんって忙しい日にはいいですよ。また、一日に必要な野菜の量は350g。手のひら1杯ほどです。一度ぜひ測ってみてくださいね。この野菜をそのまま食べると、、、なかなか食べられませんが、加熱すると(ゆでたり、蒸したり、いためたり)かさが減るので食べやすいですね。

健康のためだけに野菜を食べるのはつまらない、せつかなので美味しく楽しく食べてもらいたい、そう思いながら毎日畑作業をしています。毎日の食卓に美味しく元気の出る野菜をこれからもお届けいたしますね！

そして、【早期発見】について、2人に1人ががんにかかる時代、定期的な検診で見つかることもあります。ぜひ年に一度は健康診断にいかれて自分自身の体と向き合ってくださいね！野菜接種の大切さから、仕事のやりがいを再確認する時間でした(^^)／

## ☆ 畑通信 ☆

ジャがいも掘りを進めています。雨続きなので、いつ晴れるか、晴れても畑が乾燥しているか、人員はあるか(掘る人、集める人)とジャがいも掘りのタイミングをにらめっこしています。今シーズン雨続き後の収穫で土が上手に落とすことができてないこととご迷惑です。ご了承くださいませ。(土を無理に落とそうとすると皮が破れてしまって、、、)初夏の新じゃが、気に入って頂けると嬉しいです！

Web : <http://patchfarm.biz>

畑の様子をお届けしています。

Facebook : <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>

Instagram: patchfarm\_

Patch Farm 中川 貴文・倫子