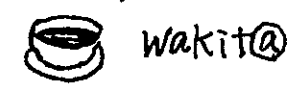




秋が深まり木々が紅葉する時季となりました。10月は秋祭り・運動会ハロウィンと様々なイベントがあり、子育て中のお母さんお父さんにとって楽しみが増える季節ではないでしょうか。

10月には【日本茶の日】があります。(10.31日) ペットボトルで飲むお茶も便利で好きですが、急須で茶葉を蒸らしてから丁寧に淹れる緑茶も大好きです。茶葉を選んだりお湯の温度を気にしたり、茶葉を浸してから蒸らす間。最後の一滴まで注ぎ切るとき綺麗な緑色が広がる瞬間。さわやかな香り。お茶を淹れるための美しい所作。そのどれもが豊かな時間です。時間に追われてバタバタで心身ともに疲れ果てることが多い毎日ですが、合間をぬってお茶で一服。そんな時間もあっていいですね。



みなさんこんにちは っねちゃんです！！  
 先日、徳島県の『ぐるぐる鳴門』という所に家族で出かけてきました。四国という事もあり、とても遠いイメージがあったのですが、実際は今住んでいる西脇市から車で約2時間で行く事が出来て、現地も鳴門ICから降りて南へ10分程車を走らせると見えてきます。  
 屋上には子どもが走り回れるスペースに色んな遊具もあり、我が子も楽しんでいました。  
 海鮮を使った食事もおいしく、さつま芋を使ったスイーツやお土産もたくさんおススメですよ



育てて楽しい!! 食卓がおいしく!!  
**Passion Fruit**  
 パッションフルーツ

以前にも紹介させていただいたパッションフルーツをもう一度!!  
 わが家では毎年夏にパッションフルーツを育てています。今年で3年目です。

5月にホームセンターで購入し、毎日の水やりと、たまの追肥でぐんぐん大きく成長します。

5月~11月まで葉はすくすくとキレイな緑色。ツル性の植物なので、**グリーンカーテン**にお勧めです!!

白くてかわいい花が咲き、手作業でおしりの花粉をめいばにつけて**授粉**します。授粉後2~3日で果が大きくなっていくので「小学生の息子の理科の勉強にも役立ちました。」  
 5年生。

日に日に大きくなるのが嬉しすぎて実をかんたつするのが私の日々の楽しみです!



**高い栄養価** (南瓜、りんご、バナナ)  
 果実はとてもよい香りで甘ずっぱい味。お肌の健康や老化防止の効果が期待できる。栄養素がたっくんと含まれます。特に**葉酸**も豊富なので、妊婦さんにオススメです。

- アレンジいろいろ** (バナナ、りんご、ヨーグルト)
- ヨーグルトにまぜて、バナナアイスにかけて
  - お肉料理のソースとして
  - サラダのドレッシングに
  - 炭酸で割ったり、お酒で割ったり...
  - ゼリーやムースにしてもいい

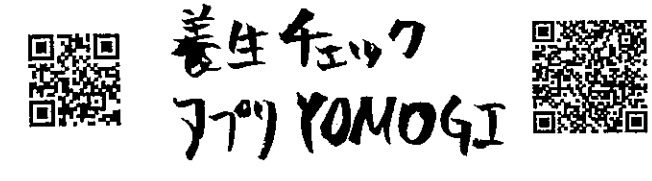
わが家で育てたパッションフルーツを道の駅とらじやうらにならべていたのですが、夏の販売は終了しました。次は11月中旬販売予定です。ぜひ一度食べてみて下さい☆ yuki



## 美肌の石礎をつくる秋の養生法

「養生とは東洋医学の考え方の基石礎」 by サミー 鍼灸師  
 病を予防のみならず、イキイキと生きること 人生を楽しむこと

「肌」は「食べた物」、「内臓の働き」、「意思と意識」によって作られます。ライフスタイルと心持ちで左右する肌。美肌を目指すヒントが**秋の養生法**。秋は2023年11月7日。空気が乾燥する秋は肺を傷めやすい。肺を補うためには汗ばむ運動・乾布摩擦・呼吸法 cat. 運動会・遠足・お祭り。食養生: さといも・れんこん・山芋・米・きのこ・白ゴマ・白クワガ・梨等



プリンターでもできるオーガニック野菜作り  
 講師 吉田俊道(苗ちゃん)先生 in 24日  
 苗ちゃん 野菜の養生up♡