

青空の下でブルーベリー狩り♪

～ブルーベリー狩りで初夏を感じましょう！～



恒例となった、**ブルーベリー狩り**。第2回のすこやか学級が6月26日(木)に会員の方の果樹園で行われました。

初夏..を飛び越えた暑さの中、皆さんだいぶ慣れた様子であったという間の時間でした。

目の健康にも良いブルーベリーは、そのまま食べたりジャムやスムージーに..洗って水気をきった実を冷凍保存するといつでも簡単に食べられます。(栄養価は変わりません🍷)



みなさんお揃いですね！
夢中になりすぎないように、スタート！
雨の予報が午後からあり、とても蒸し暑い日
でした。(午後は大雨が...)

まずは、色つやの良い実を確保！
そのあとの探すコツは下から見上げること。
葉の影に隠れた立派な実を見つけることが
できます。

