

8月

第33回



今年の暑さはひときわ身にこたえる今日この頃ですが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

8月の炊き込みごはん ～さつまいもごはん～

- ・米2合
- ・さつまいも 小1本(約150g)
- ・塩・酒

さつまいもは皮ごと1~1.5cm角の角切りにして、皮ごとの状態でご飯と炊き込みます。煮くずれしにくく、色合いも良いですよ。

“さつまいも効能”

ビタミンC、抗酸化作用

皮膚や血管の老化を防ぎ、肌をなめらかにしてくれます。

～夏野菜の煮びたし～

なすび、かぼちゃ、ピーマン、オクラ など

素揚げして、めんつゆに浸す

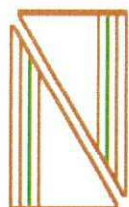
※夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

旬のものを旬の時期に食べることで、野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてくれるそうです。

環境省 声かけプロジェクトより引用

今年の暑さは例年にも増して、長く厳しく残るようです。

皆様、くれぐれもお身体を大切にしてください。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開