

7月



気温もぐんぐん上がり、

夏本番です。

水分補給を十分おこない、

熱中症予防に努めましょう。

今月の特別献立

1日 水曜日 お誕生日会

6日 月曜日 七夕

25日 土曜日 土用の丑の日



今年の土用の丑の日は『凉水の郷』という高品質の鰻を
昨年より増量してご提供いたします。



7月の旬

とうもろこし

夏の畑を彩るとうもろこしは栄養価が高く、
茹でるよりも蒸す方が逃さず摂れるそうです。

鰻

旬は夏というイメージですが、脂が最もものっている
のは実は冬なのだそうです。

西瓜

90%が水分で、あとは糖分やミネラルが豊富です。
熱中症対策にはもってこいの食材ですね。