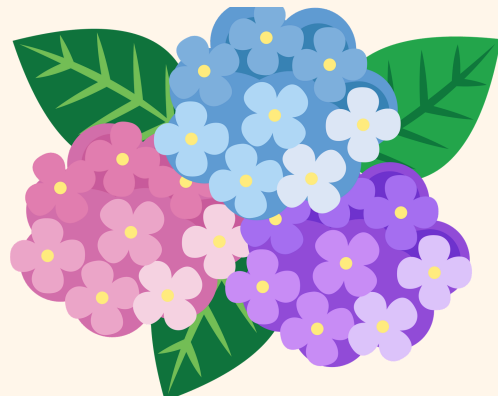


ユナイテッド千葉通信 6月号

6月は**梅雨の季節**。雨や湿気で気分が沈みやすく、食欲も落ちやすい時期だからこそ、「行事食」が心と体を支える大切な役割を担います。旬の食材をやさしい味付けで取り入れ、ほっとできる温かさやおもてなしの気持ちを添えることで、日々の食事が楽しみになり、自然と栄養も整いやすくなります。



6月の季節イベント

父の日は、日頃の感謝が伝わるように、人気のおかずや少し特別感のある主菜を中心に献立を組み立てると良いでしょう。あわせて梅雨を楽しむ献立として、さっぱりした味付けや彩り野菜を取り入れ、紫陽花をイメージした紫・緑・白などの色合いでまとめると、季節の移ろいが自然に伝わります。また、夏至の時期は「これからの暑さに負けない体づくり」を意識し、たんぱく質と野菜をバランスよく組み合わせた元気の出る行事食がおすすめです。

今月の千葉県産野菜

大根
長ネギ
きゅうり
三つ葉
さつまいも
サラダ菜
人参
トマト

株式会社ユナイテッド千葉WEBサイト

<https://united-chiba.com>

