

ユナイテッド千葉通信 7月号

7月は梅雨も明け、暑さが本格的になり、食欲が落ちやすい時期です。
季節感のある食事や楽しい行事は、夏の暮らしに張り合いを生み
体調を整えるきっかけにもなります。



夏は沢山のイベントがありながらも、熱中症にも気を付けなければいけない時期であり、土用の丑の日は、1年の中でも特に暑さが厳しい時です。

うなぎや蒲焼き風の料理をはじめ、しじみ汁、梅干し、うどんなど、元気をつけやすい食事を取り入れて、夏を乗り切る力を養います。

7月7日の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾り、季節の風情を楽しみ、星形に切ったオクラや、色とりどりの具を添えたそうめんを用意すると見た目も涼やかで七夕らしさを感じられます。

ほかにも、風鈴、朝顔など、夏ならではの活動や飾りを取り入れると、季節を感じながら楽しく過ごせます。

今月の千葉県産野菜

ユナイテッド千葉WEBサイト

三つ葉 大根 キャベツ
カイワレ サラダ菜 小松菜
人参 さつまいも



