

オリーブ便り

8月号



8月21日 おかえりー

“手打ちうどん” (☒⊙ > ∪ < ⊙)。 ✨ ♡

❀ 夏野菜を食べて夏をのりきろう ❀

8月は夏野菜が美味しい季節です。特に、水分やカリウムが豊富な夏野菜は暑さで失われがちな水分やミネラルの補給に役立ちます。

8月に旬を迎える主な夏野菜

- | | | | |
|-------|--------|---------|-----|
| ・なす | ・ピーマン | ・トウモロコシ | ・枝豆 |
| ・きゅうり | ・オクラ | ・かぼちゃ | |
| ・トマト | ・モロヘイヤ | ・ゴーヤ | など |



❀ 今月の行事 ❀

- 7(木) 入居者懇談会 16:00~
- 11(月) お買い物ツアー 10:30~
- 19(火) お菓子教室 14:30~
- 21(木) うどん実演 10:30~