

必要な品を 必要なだけ お届けします!!

サンフード旬菜だより

第42号

ご注文はこちらへどうぞ (営業所:湯沢市関口)

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

旬 オクラ



独特のぬめりを持つオクラは、栄養価が高く夏バテ予防の野菜としてすくれています。ぬめりの成分ペクチンは、整腸作用があり血糖値の上昇を抑える効果もあります。濃い緑色でうぶ毛におおわれているものが新鮮です。茹でるときは、表面を塩でこすってから熱湯に入れます。茹で時間を短めにすると、ネバネバの食感が生かされます。

～オクラ納豆～

オクラを茹でて細かく輪切りにします。納豆と和えてしょうゆで味付けするだけです。そうめんや冷奴の上にお召し上がり下さい。



夏休みはプールへ行こう



湯沢市B&C海洋センター

午前10時から営業
一般200円 小中学生100円 幼児は無料
湯沢市沖鶴 TEL0183-72-6555

皆瀬温水プール

午前10時から営業
大人510円 小人260円
湯沢市皆瀬 TEL0183-47-5222

秋ノ宮温水プール

午前10時から営業
大人(3時間)430円 小人(3時間)210円
湯沢市秋ノ宮 TEL0183-56-2558

十文字B&C海洋センター

午前10時から営業
大人100円 小人50円
横手市十文字町 TEL0183-42-0487

雄物川温泉えがみの丘

午前10時から営業
大人420円 小人210円 幼児は無料
横手市雄物川町 TEL0183-22-2221

海水浴ではクラゲに注意!!



クラゲは、8月になると成長して沿岸に近づいてきます。中には毒を持つ種類のクラゲがあるので注意が必要です。もしもクラゲに刺されたら、海水で触手を洗い流し取り除くことが重要です。また、ショック状態になった場合は、すぐに救急車を呼びましょう。時間が経ってから、気分が悪くなった時は、病院を受診しましょう。



7月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

平成27年
2015年

8月

葉月 August



9月						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

日	月	火	水	木	金	土
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 土用の丑	6 先負	7 仏滅	8 大安 立秋
【市場休み】 サンフード休業日						
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 先勝	15 友引
【市場休み】 サンフード休業日					【市場休み】 サンフード休業日	【市場休み】 サンフード休業日
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
【市場休み】 サンフード休業日						
23 仏滅 処暑	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
30 大安	31 赤口	1 先勝 二百十日	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安
【市場休み】 サンフード休業日						

◆このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。 ◆【市場休み】の日は、入荷がありません。

©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2015年7月31日)

おすすめ品



ホームページ



http://aktsunfood.com/

野菜と果物

サンフード

ブログ



http://aktsunfood.sblo.jp/



0183-72-1155