

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76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

～生産量日本一は鹿児島県～

さやえんどう



茹でて炒めてもおいしい!
今が旬です!

さやえんどうの主な生産地は、鹿児島県と和歌山県です。ハウス栽培のおかげで、通年食べることができますが、春から初夏にかけて旬を迎えます。グリーンピースやスナップエンドウもさやえんどうの仲間です。

●**緑黄色野菜**

さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

●**ビタミンB群が豊富**

特にビタミンB1やB2を多く含み、必須アミノ酸のリジンも含んでいます。

さやえんどうの天ぷら



＜＜材料＞＞

- さやえんどう
- 天ぷら粉
- 水
- サラダ油

小町まつり

～平安時代の女流歌人 小野小町をしのぶ～

平成30年6月9日(土)～6月10日(日)

会場: 小町の郷公園(湯沢市小野字ニツ森)

年々人気が高まり、多くの観光客が集まるようになった「小町まつり」。前日の宵祭では『小町・深草逢瀬の囃子』が行われ、本祭では、小町娘が登場し、小野小町が作った和歌を朗詠し小町堂に奉納します。一般のカメラマンに向けた、撮影会などが行われます。



～歯の健康を守ろう～

健康豆知識

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。



5月						
日	月	火	水	木	金	土
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	2

2018年

6月

平成30年
水無月

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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	2	3	4

日	月	火	水	木	金	土
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引 芒種	7 先負	8 仏滅	9 大安 小町まつり
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
10 赤口 小町まつり	11 先勝 入梅	12 友引	13 先負	14 大安	15 赤口	16 先勝
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至	22 先勝	23 友引
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			

◆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 2018年5月31日)

お楽しみ券

この券を切り取り、5枚集めて営業スタッフへお渡し下さい。オレンジ3ヶと交換いたします。

サンフード旬菜だより No76 (2018.06)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

70ヶ



<http://aktsunfood.sblo.jp/>



☎0183-72-1155