

5月のイベント

5月1日～5日

来場いただいたお子様へ
(小学6年生まで)

プレゼントあり

遊びにきてね!

5月3日～5日

無料

巨大紙相撲

10時～15時
情報コーナー



段ボールで作った巨大な土俵で
紙相撲をしよう!!

5月22日

無料

笑いヨガ

10時～12時
多目的広場



笑って健康に!いつでもどなたでもご参加ください!!

軽トラ市

5月22日(日)

9時～12時
(なくなり次第終了)

農産物と加工食品の販売です!



新商品のご紹介

瀬戸花子さんのたけのこ&きのこのコン



¥200

旬のたけのこが
いっぱい!
お子さまの
おやつにも!

まみちゃん工房さんの畑の野菜マフィン



¥200

大地の恵み、
畑の野菜。
栄養満点、
朝食のおとも!

Lifeさんのふわ蒸し畑のお野菜



¥580

ふわふわと、
畑の香りを残して、
やさしい食感です。
是非、お試しを!

♪昨年5月の野菜売上げランキング♪

子どもの日にちなんで...

陶器マグセット
¥1,080
お子さまへのお土産に
いかがですか!



アイスプラントのご紹介

とってもカンタン!アイスプラントのレシピ

- ①アイスプラントを水で洗い、ひと口大にちぎる。
- ②お皿に盛り、上にお好みの量の半分チーズを振る。
- ③できあがり!!



アイスプラントこんにやく
冷やし中華
¥200

三國山の裏側で育てたアイスプラント
毎日店頭で販売!生産者は大西さん

アイスプラントのほんのり
塩味がひきたちます
おつまみにもどうぞ!



愛知県瀬戸市品野町1丁目126番地の1
☎0561-41-3900 URL / www.setoshinano.jp
Facebook / 瀬戸しなので検索!

瀬戸観光情報

小学生以下のお子さま(先着200名)にプレゼントもあります!

6月5日
10:00~16:00
瀬戸蔵4F

せとちゃんも
待ってるよ!!

絵本作家のふみ先生と
せとちゃんとあそぼう!

ワークショップやサイン会、カードづくり等、いろいろ楽しめるイベントです!(一部有料)

お問合せ 瀬戸市まるっとミュージアム・観光協会 ☎0561-85-2730
<http://www.seto-marutto.info/>

5月

あたたかい日が続きますね!
道の駅瀬戸しなのでも
旬野菜がぞくぞく入荷しております!
地元産の野菜をたくさん
食べましょう!

旬の野菜

サラダにかかせないレタス。炒めたり、スープにしたり、加熱すると苦味がなくなり旨味が増します。「若返りビタミン」と呼ばれるビタミンEが含まれています。

真っ赤なトマトには栄養が豊富!その中でもLコリンは生活習慣予防や老化抑制に効果があるとか。食べて健康に!

古来から「畑の薬」といわれ重宝されてきた「らっきょう」。疲労回復、夏バテ防止に効果があるだけでなく、発汗作用もあるらっきょうは熱中症対策にも。

あしたばには、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。セリ科特有のほろ苦い味と独特の香りがあり、この成分がからだに良いとされるものなのです。おひたし、炒め物、てんぷら等にどうぞ。

きぬさやは、他の豆類に比べビタミン類がとても豊富です。特にビタミンCを多く含んでいるので、風邪の予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。

比較的新しい野菜の印象をうけるアスパラガスですが、日本にはいつか来たのは実は江戸時代。アスパラギン酸が豊富で、免疫力アップや疲労回復など多くの効果が期待されています。

瀬戸しなの

五月・皁月の由来

早苗を植える時期「早苗月・ななえびき」を略した言い方。耕作を意味する古語の「ヤ」が元になっている意味もあります。

※皁月の「皁」には神に捧げる稲、という意味もあります。

PICK UP 道の駅のお花

店内の端に並んでいるお花たち。季節によって色々な種類の花が並びます。神々仙花は日持ちもよい!と評判です。是非、お試し下さい

★ 今月の薬膳 ★ にんにく

強壮・強精に優れ、世界中でパワーの源として用いられています。血行を良くして体を温める作用があるので、冷えによる腹痛、下痢などによいでしょう。また、強い抗菌、解毒、鎮痛作用があります。気を巡らせて気分の落ち込みやストレスを解消し、消化を助けます。冷たいものとり過ぎや食欲が落ちる夏場にもよい食材です。

薬膳・漢方の食材帳より