













旬の食材を食べて猛暑に備えましょう!! 道の駅でも多くの食材を取り揃えております!!

 <p>とうもろこし エネルギー源 高血圧に!</p>	 <p>かぼちや ウイルス撃退!</p>	 <p>アスパラガス 疲労回復、 肝機能改善に</p>	 <p>きゅうり 体の冷却効果</p>
 <p>おくら 胃や腸の 保護に!</p>	 <p>冬瓜 高血圧、おくみ 体の熱とり!</p>	 <p>ピーマン 疲労回復、 細胞活性化</p>	 <p>トマト 夏バテ防止、 血液サラサラ</p>
 <p>茄子 夏バテ予防、 眼精疲労に</p>	 <p>みょうが 夏バテ防止、 更年期障害に</p>	 <p>枝豆 肝機能の回復に!</p>	 <p>あいか 熱中症予防の チャンピオン!</p>
 <p>トマト 紫外線予防、 貧血、疲労回復</p>	 <p>鯖 血液サラサラ、 動脈硬化予防</p>	 <p>鰹 疲労回復、 活性酸素抑制</p>	 <p>鱧 夏バテ、食欲増進</p>

地元の生産者が一生懸命育てた野菜で元気になりましょう!

お盆の精進料理

「精進(しょうじん)」とは仏の教えによって、仏道修行に努めることです。肉類の美食を避けて、野菜、山菜、穀類などを主とした粗食を食することが修行の一つとされます。「殺生をせず、心身を清める」という意味もあります。お盆の最中にいただく料理は「二汁五菜」とされます。先月終わったイスラム教のラマダンという断食月(日ノ出～日没まで一切口にしない)の意味も心身を清め、食を神様に感謝する、という意味で似てますね!終わった後に食べる「精進明け」「精進落とし」の食事、ラマダン後のイフタールという食事と一緒に。

瀬戸しなの

七月「文月・ふみづき」
短歌に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に
因んだ「文披月・ふみづき」が転じたものといわれています。
また、稲穂が見えるまじりになる頃であることから「穂見月」
が転じたという説もあります。



今月の行事案内		おすすめの商品のご案内
7/1 (日)	101ルティセと出張販売 10:00 ~ 16:00 101ルティセと入り口にて 産直野菜、スイール、果物等	明乃家 期間限定7月13~15日 お彼岸だんご ¥216 おはぎ ¥430
7/15 (日)	猿投市 (猿投温泉敷地内藤柳下にて) 10:00 ~ 15:00 ※雨天中止 産直野菜、スイール、漬物、花など。	リヴェレニー わらび餅ロール ¥891 冷蔵庫で冷やすのも Good! 夏のお茶菓子に、是非どうぞ
7/21 (土)	手作りクラフト 講師・若杉先生(弥生会) 9:30 ~ 14:00 情報施設 今回は「日本遺産瀬戸、橋の花」をつくりましょう!	くわの実 ブルーベリーチーズケーキ ¥280 ブルーベリーとチーズの相性が抜群! 朝食やおやつの時間に!!
7/22 (日)	手作りクラフト 講師・桑内夫妻 9:30 ~ 情報施設 先着20名様 今回は「エコバッグ」をつくりましょう!	ウオコー マンゴー生クリームプリン ¥360 瀬戸の老舗ウオコーさんのプリン、 今回はマンゴーです!!
7/27 (金) ~ 29 (日)	中部「道の駅」うまいものフェア 9:00 ~ 19:00 イオン新瑞橋店 モール側セントラルコート 中部ブロックの「道の駅」が沢山、集結!! いろいろうまいものを探しましょう!	アキ・クマザワ まるっとまぜりー ¥430 せとまどくらぶのサンドイッチで甘くて トマトの香りを丸ごと冷やして頂いてください!
7/29 (日)	肉の日 精肉、冷凍食品、ハム、ベーコン、 ソーセージ、全品10%OFF	裕庵 抹茶わらびまんじゅう ¥330 抹茶の香りとわらびの食感と 冷やしてどうぞ!
7/29 (日)	軽トラ市&チャレンジ広場 9:00 ~ 12:00 多目的広場 ●軽トラ市 産直野菜、くだもの、漬物 ●チャレンジ広場 トマト釣り、スイカ割り (小学校6年生 までのお子様)	富士屋 ラムネボックス ¥648 メロン、レモン、ストロベリー、オレンジの 香りとカラフルな彩りの詰合せ。 お土産にいかがでしょうか?

副駅長さんのおしゃべり簡単カルキング!
開催日/7月3日、17日(火)
15:00pm ~
旬の野菜で作ったメニューを
紹介します
参加費/特に参加費はいただきません。食堂ご利用の方、
食券ご購入の方が参加対象となります。

アクセス MAP
中水野 瀬戸水野局 企業団地 品川 CC 品野中 品野台小
208 210 207 品野陶磁器センター 道の駅瀬戸しなの
水野 瀬戸市 瀬戸市役所 尾張瀬戸 瀬戸市 瀬戸市役所 瀬戸蔵
名鉄瀬戸線 瀬戸市クリーンセンター せと赤津IC 東海環状自動車道

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!

せとなつ2018・岩屋堂公園
7/7日~9/2日 日没まで
天然プールであそぼう!
川をせき止めたヒンヤリ天然プールで
じゃぶじゃぶあそぼう!
※川に監視員はいません。
※ペットを川で遊ばせるのはご遠慮ください。

7/25 13:30開始 (受付12:30~)
※雨天の場合は翌日に開催
対象
①小学生(先着300人)
[天然プールに放流した金魚をすく
います。]
②小学生未満(先着100人)
子ども用プールでボイを使って金魚
をすくいます。
参加費 300円
※すくうための道具は貸し出します。
(持ち込み不可)

子ども金魚すくい大会
主催: 岩屋堂観光協会