



かやの郷新聞

定休日

27日(水)

ふれあい動物園開園日

3日(日)

10日(日)

17日(日)

お肉屋さんの炭火焼開催日

24日(日)



農産部販売会

23日(土)

雑貨・苗もの等出店致します
ぜひお待ちしております

場所:かやの郷駐車場特設会場



鹿児島県の夏は長い!



9月はまだまだ暑いです!

「体がだるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」などの夏バテ症状
明確に病名があるわけではないので、治療薬や確実な治療法はありません。
入浴時は体を温める・栄養のある食事・こまめな水分補給など
出来る事で体を労わりながら残暑を乗り切りたいものです。
そこで夏バテに良いとされる食べ物7選をご紹介します。



- ★牛肉: タンパク質
- ★豚肉: タンパク質・鉄分・ビタミン
- ★うなぎ: ビタミンA・ビタミンB群
- ★オクラ: 整腸作用・コレステロール値低下・糖質吸収抑える
- ★トマト: ミネラル豊富・紫外線から身を守る
- ★きゅうり: 栄養価はないとされますが、カルシウムは豊富なんです
- ★にんにく: 栄養価が高い上に食欲の刺激になります

行楽シーズン到来!



運動会や行楽、その他行事用にオードブルや弁当の注文予約を承ります。

オードブルは3,000円~、お弁当は500円より注文可能です。



1週間前のご予約で宜しくお願い致します。

その他お惣菜やお彼岸のぼたもち・月見団子等も販売予定です。



涼しい夜風に当たりながら、お月見などができようか

お問い合わせは垂口 (44-4515) まで

