

7月23日(火)

## 体の内側

～暑中お見舞い申し上げます～

1年で最も暑い頃「大暑」を過ぎましたが、その名の通り猛暑日が続いています。  
厳しい暑さを乗り切るために、おひるごはんは楽しく美味しく食べよう!



「健康な心と体」というけれど  
体の内側はどうなっているのか、のぞき込んだり  
手を入れて確かめる事が出来ないからこそ  
口から摂取する「食材」や  
穏やかでゆったりとした「食べるひととき」は  
丁寧に用意したい部分です。

