

# 中井ひろば通信～令和7年7月号～

夏が近づいてきました。今年の夏は去年にもまして暑くなるそうです。  
産直の市場では、トマト、ナス、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこしなど  
おいしそうな食材がたくさん並んでいました。  
暑くてもしっかり栄養を取って元気に過ごしましょう。

