

## レストラン再開 6月24日(木)～

コロナウイルス感染拡大防止の為に休業していましたが野鳥の森レストランですが、高齢の農産物生産者のワクチン接種が一通り済んだようなので、**営業を再開させて頂きます。**以前のようにバイキングスタイルの営業は出来ませんが、美味しいランチボックス形式、イートインもテイクアウトも可能な形でスタートさせて頂きます。よろしくお願いします。



## 7月3日(土) 4日(日) 新鮮野菜のトラック市



大村市鈴田地区や諫早市本野地区の取れたて新鮮野菜を農家の方から直接お買い上げいただけます。雨の心配もありますが、**朝10時～12時まで特価にて直接販売です。**農家の方々と楽しいお喋りも楽しんでください。



**睡眠とダイエットとはちみつ** 睡眠不足はホルモンバランスを崩し食欲増進のグレリン分泌が増え、 食欲を抑えるレプチンの分泌が減る そうです。だから寝不足が続くと食べても食べても満足感が得れない『肥満へまっしぐら!』

そこで、 **寝る前のはちみつをスプーン1杯を白湯に溶いて飲む** はちみつは甘いけど『糖質』でないから太りません。さら美容に良い成分がたっぷり、睡眠の質も向上し、きっと素敵な夢の中で深い眠りにつくことができます。はちみつを飲む時間帯は22:00～23:30 寝る前が最も効果的と言われています。(注意) 水アメが混ざってない100%国産はちみつがおススメです。



**鈴田峠農園でも100%国産はちみつは大人気です!**

## 家庭菜園「裏技の広場」 カキ殻石灰で野菜を強くしよう!

カルシウムは植物に不可欠な成分って知っていますか? 子ども達もカルシウム不足になると貧弱になりがち、それと同じで植物もカルシウムが不足すると茎や葉が弱くなり病害虫に簡単にやられちゃいます。

そこでおススメなのが**カキ殻石灰!** 海で育つ牡蠣は色んなミネラルがいっぱい、特にカルシウムは豊富。その他に鉄分や亜鉛、苦土、マンガンなども吸収できます。カキ殻石灰は 野菜などの根元から離して土に混ぜたり振りかけてください。肥料や農薬じゃないので分量を気にする必要はありません。**鈴田峠農園は有明海のカキ殻石灰を販売中!** 米酢でカキ殻石灰を溶かして水で薄めて枝葉にシュッシュッと霧吹きすれば効果が早まります。詳しく知りたい方は、**6月26日(土)10時～のパッションフルーツの育て方教室**でご説明させて頂きます。お電話による家庭菜園のご質問は業務の支障になるのでお断りさせて頂きます。



鈴田峠農園有限会社 大村市中里町452-8 (国道34号沿い諫早市と大村市の市境) TEL0957-48-5523

切り取ってご利用ください

ソフトクリーム  
**30円**  
割引券

有効期限 6月22日～8月21日

ソフトクリーム  
**30円**  
割引券

有効期限 6月22日～8月21日

ランチボックス  
**100円**  
割引券

有効期限 6月22日～8月21日

焼きたてパン  
**50円**  
割引券

有効期限 6月22日～8月21日