奈良のお祭り特集

夏の風物詩

なら燈花会

開催日時：2024年8月5日(月)～14日(水)
19:00～21:30

開催場所：春日野園地、浮雲園地、浅芽ヶ原、浮見堂
猿沢池、五十二段、興福寺、奈良国立博物館
東大寺(13、14日のみ)
春日大社(14日のみ)

古都奈良を代表するスポットで行われる光のイベント。
2万本のろうそくが奈良の自然と古代の面影を照らし出し、
幻想的な雰囲気に包まれます。

吉野川祭り 納涼花火大会

開催日時：2024年8月15日(木)
20:00～21:00(予定)

開催場所：吉野川大川橋上流側河川敷

2024年は6年ぶりの開催となる
奈良県五條市の納涼花火大会。
花火は60分間に約6000発とボリュームがあり、
見ごたえ十分です。

8月の旬の食べ物

夏バテにならないように栄養補給!!

夏バテや紫外線から守ってくれる夏野菜

「**抗酸化作用**」のある成分をたくさん含んだ食材が多く、
トマト、かぼちゃ、なす、ピーマンなどには多く含まれています。

活性酸素を完全に防ぐことは難しいですが、
抗酸化成分が含まれている食材を摂ることにより、
細胞へのダメージを予防することが期待できます。

他にも夏野菜を摂ることによって得られる嬉しい効果はこちらです。

◎ 紫外線対策
緑黄色野菜には抗酸化作用が多く含まれています。

◎ 夏バテ防止
体をクールダウンさせる作用もあります。

◎ 利尿作用
カリウムは体の中にたまってしまった水分を排出し、
むくみ解消につながります。

◎ 胃腸を整える
モロヘイヤやオクラのねばねばは、
冷たいものを食べ過ぎた胃腸を整えます。

◎ 熱中症対策
飲料だけではなく
野菜から水分補給ができるほどと言われています。

SOUSEI塾

夏休みの宿題を一緒に終わらせよう！

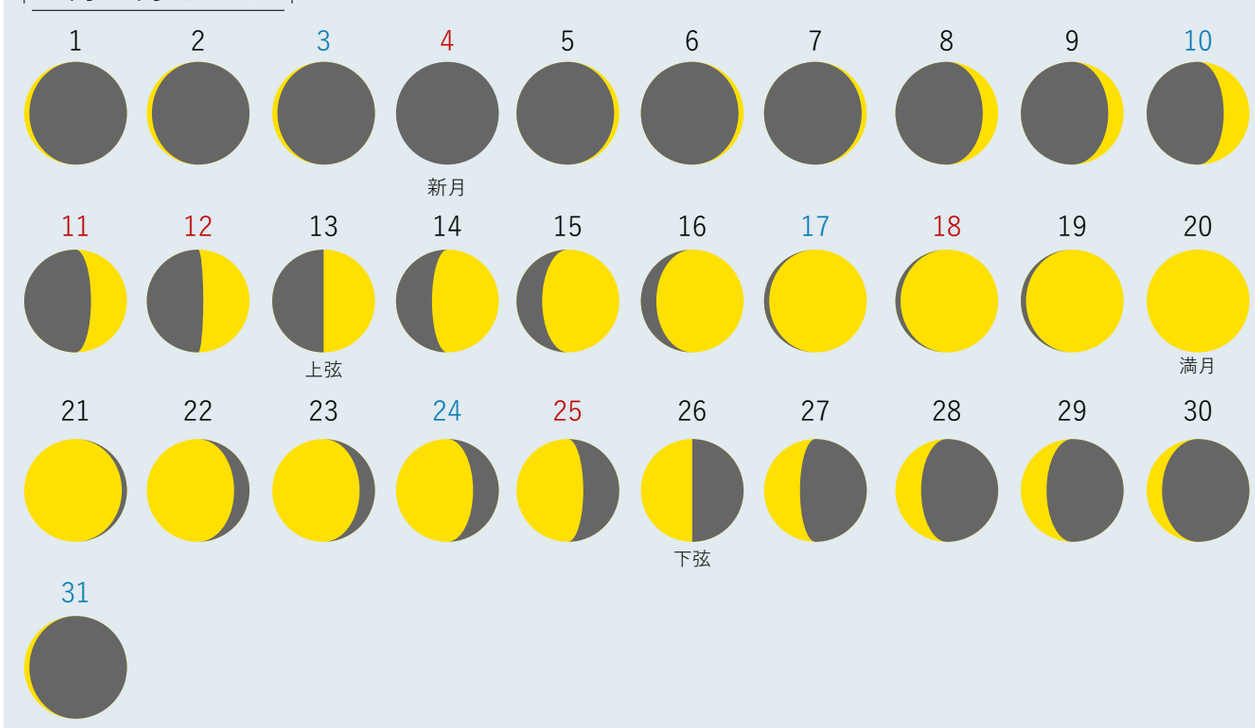
期間：8月25日(日)まで

時間：10:00～17:00
出入り自由です！

場所：SOUSEI

参加費：無料

宿題を頑張ったお子様には、
かき氷のプレゼント

ご予約不要!!
家庭教師、塾講師経験のあるスタッフが教えます！
詳しくはイベントページをご確認ください。

8月の月こよみ