

骨や筋肉の『素』は毎日の食事と乳たんぱく質のたっぷりとれる『ミルクでしっかりからだにチカラ』

ロコ  
コラム

望ましい食生活を身につけましょう

バランスのよい食生活を実現するには、栄養面だけでなく、暮らし全体から食生活をとらえることが大切です。望ましい食生活のあり方を定めた次の「食生活指針」10項目を参考にしてください。

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ご飯などの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 8 食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみましょう。



180ml 135円(税込)

## 今月のおすすめ商品

新年を美味しい『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』で！  
11月から新米をお届けしています！炊きたてはもちろん！冷えても美味しいお米です！玄関先まで配達させていただきます！ご注文お待ちしております！

2Kg 1080円  
5Kg 2263円  
～玄米もあります～



すっごく  
あんしん！

便利な口座振替受付中

## 社員のコラム

皆様こんにちは！  
12月になり朝昼の冷え込みが強くなってきましたね！風邪などひかれていますか？これからの時期は私が一番苦手とする季節！寒がり冷え症の私は、1枚…もう1枚と着込んでココロと着ぶくれしてしまいます。こたつも大好きでぬくもりに『ほっこり～』幸せな時間ですが…1度入ったら出られない！なんて事を繰り返す日々です。体をポカポカにする生姜などをしっかりとって、体の芯から温め、冷えを撃退！そして、第2の心臓と言われている『足のふくらはぎ』をしっかりとみほぐし足からも元気になっ

今年の冬を乗り切りたいと思っています。あっ！忘れてはいけません！『R-1ヨーグルト』もしっかり飲んで準備万端です！今年もあと1ヶ月となりました。年末にむかって皆様も忙しくなりますね～！1年あつという間に過ぎてしましますが、いつも楽しく笑って過ごせる様、心も体も健康でいましょうね！元気が一番！元気ってすごいですよね！最後になりましたが皆様、良いお年をお迎えください！



福原奈緒美した。

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名を@briefコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願い致します。  
(取扱い融機関)もみじ銀行・郵便局・呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

## 編集日記



12月です。今年も1ヶ月となってしまいました。あつという間です。今年もいろいろな事がありました。皆様ののおかげでなんとか良い年をむかえられそうです！本当にありがとうございます。1年で最後の月！いつも慌ただしく過ぎていきますが、最後の最後まで気を抜かず安全第一で皆様へ『健康と笑顔』をお届けしていきたいと思ひます。まだ、少し早いですが、今年1年間『みしまミルク通信』をご愛読いただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

みなさん～！良い年をお迎えください♪

# 美味しいミルクdeレシピ

## お餅のカレーグラタン

### 材料

(2人分の材料)

丸餅4個・鶏ひき肉150g・白ネギ2本  
 ショウガ(みじん切り)1片分  
 ニンニク(みじん切り)1片分・カレー粉小さじ2  
 小麦粉大さじ2・牛乳300ml  
 顆粒スープの素小さじ2・塩・小さじ1/3  
 コショウ少々・ピザ用チーズ50g・バター20g



### 作り方

- ①丸餅は1個を4つに切りトースターでこんがり焼きます。白ネギは斜め切りにし、オーブンを200℃に予熱し始めておきましょう。
- ②フライパンにバターを熱して白ネギを炒め、しんなりしたら鶏ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。ショウガ、ニンニク、カレー粉を加えて炒め、香りがたったら小麦粉を加えて炒めます。牛乳、顆粒スープの素、塩、コショウを加え、混ぜ合わせて3~4分煮ます。
- ③耐熱容器に②を分け入れ、丸餅をのせてピザ用チーズを散らし、200℃に予熱しておいたオーブンで12~15分焼いたら出来上がりです。  
お餅が入ったグラタンは食べごたえあり！カレー味だからお子様にも大人気ですよ〜♪



# クロスワードパズル

A~Eを順番に並べて言葉を作ってね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ1】雲が空をおおっている天気のこと。

【タテ2】英語で小型の鉄砲のこと。

【タテ3】西洋料理で煮出し汁を元に作られる汁物。

【タテ5】文字などが書かれた物を抜き取ることで  
勝敗が決まること。

【タテ6】ほかのものと同じようなことをすること。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

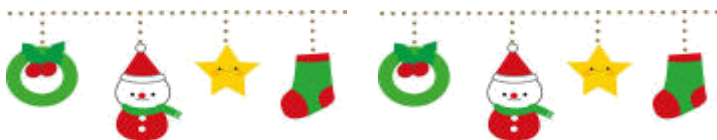
【ヨコ4】怪物。化け物。

【ヨコ5】一本の心棒を中心にして回る輪。自動車。

【ヨコ7】液体や粉をすくい取る道具。スプーン。

【ヨコ8】二つの物をくっつけて固定するために使う、  
先がらせん状になっているくぎ。

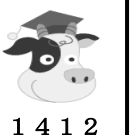
1		2		3
A				E
4			C	
	B			
	5		6	
			D	
7			8	



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>  
 携帯からはこちら→

検索



1412



# お便りコーナー



☆暖房を入れはじめると一気に冬が来た様で、早いな~と思っています。又、正月・年末と忙しくなり1年があっという間です。風邪をひかない様に頑張ってください！ AFさん



☆11月1日に長男が神戸で結婚式を挙げました。これで子供たち2人とも家庭を築き親としては嬉しくもあり寂しくもありと言ったところで。幸せを祈るばかりです。 TMさん



☆みかん農家ですが、黄色いみかん色が山のあちこちで見られ、花が咲いたように美しい景色となっています。

KEさん



☆先日、大久野島に行きました。栈橋を降りるとすぐに沢山のうさぎが迎えてくれいやされます。島のどこへ行ってもうさぎがいました。

HSさん



☆健康の為に歩いていますが、いつも足腰の機能低下を痛感していました。ロコモを改めて認識すると同時にたんぱく質の摂取が重要であることを知りとても勉強になりました。

MHさん



180ml 135円(税込)

☆今年は例年より早くインフルエンザが流行っているそうです。我家には受験生もいるので家族全員、予防接種をすませました。あとはしっかり手洗い、うがいをし、しっかり食べて、寝て、元気に過ごせるよう気をつけます。

SMさん



12月です。気持ちだけが焦ってしまうこの月！日に日に寒くなってきました。風邪などひかれていませんか？今年1年間を振り返って、春…たくさんの桜を見に行きました。桜の下で食べたお弁当はとてもおいしかった！カープの調子も絶好調！夏…ず~と雨でしたね！豪雨による災害もありました。秋、今年も松茸は食べられませんでした。酒祭りやフードフェスティバル、鉄板グランプリに行き美味しい物をいただきました。カープはおしかったねえ~！冬…寒いけどまだまだ暖かいですね~今年のカキは夏の長雨で山からの栄養が海に沢山ながれているので濃厚で美味しいとか…と食べる事ばかりですが、元気に過ごせて本当に幸せです。良い年をお迎えくださいね♪

# 11月号のクロスワードパズルの答え



Q. 答えは『ロコモ』でした。  
今回は少し簡単だったと思います。  
本当にたくさんの方が楽しんでくれているようです。  
親子で答えさがしをしたり・・・辞書を片手にやっているよと言う  
方もいましたよ～♪

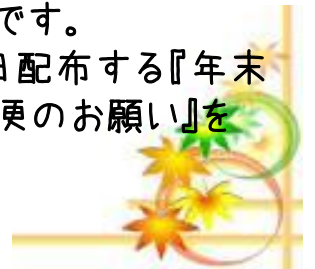
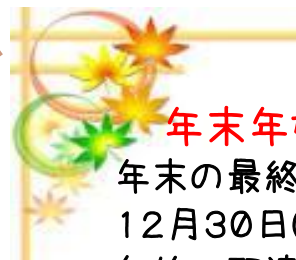
## お知らせ

お客様へ

12月23日(火)は祝日の  
為、配達は休みとなります。  
12月20日(土)にお届けし  
ます。ご迷惑をお掛けします  
がよろしくお願い致します。

年末年始のおしらせ

年末の最終配達日は  
12月30日(火)です。  
年始の配達開始は日  
1月5日(月)です。  
詳しくは、後日配布する『年未  
年始の配達変更のお願い』を  
ご覧下さい。



お便りコーナー(クロスワードパズルの答えも書いてね!)

2014年12月号



なまえ

でんわ

まって  
まあ～す♪

ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です。お気軽に参加して下さい。

クロスワードパズルの答え

○○○○○