

暑さに負けないカラダを作ろう！

暑さに強い体を作る為には、体の中の血液量を増やすことが大事です。『ややきつい』と感じる運動(少し汗をかくぐらい)を1日30分間・週3日・4週間程度実施すると効果的です。さらに運動した直後(30分以内)に牛乳やヨーグルトなど、たんぱく質や糖を多く含んだ食品を摂取することで更に効果は増加します。

運動は涼しい時間帯を選んで行ってくださいね！

これから夏本番です！適度な運動と運動後の牛乳やヨーグルトで暑い夏を乗り切りましょう！

運動 + 牛乳を飲む + カラダの機能UP = 強い体



今月のおすすめ商品

この季節ならではの『半田手延べそうめん』送ってよし、食べてよしのそうめんです！お盆のお供え用としても重宝されています。地方発送も行っていますので、お気軽にお申し付けください。



2.4Kg 2263円

☆社員のコラム☆

こんにちは！先月は大型台風が中国地方を縦断して行きましたが、良い意味で私の期待を裏切り？広島は思いのほか被害もなかったので安心しました。そんな台風が過ぎ去り本格的な夏がやってきました！皆さま…水分補給はこまめにしていますか？人間の体は知らないうちにどんどん水分が奪われていくので、こまめな水分補給はとても大切です。家の中に居ても熱中症になってしまう可能性があります。私達がお届けしている乳製品には人の体の体温調節機能をサポートしてくれる役目もあります。そんな、すごい牛乳やヨーグルトがもっともっと大好きになりました。これから夏本番です！熱中症にはくれぐれもお気を付けくださいね！7月24日の土用の丑の日には『うなぎ』を食べましたか？8月5日にも土用の丑の日があります。まだ食べてないなあ！と言われる方！8月5日に食べて夏を元気に乗り切りましょう！ 山本理緒でした。



便利な口座振替受付中

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、銀行名をお便り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ひ致します。(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



8月です。毎日暑い日が続いていますが、みしまミルクのお客様は『元気』ですよ！夏休み真っ只中ですが、お母さん！イライラしないで子供達と一緒に楽しんで下さいね！みんな毎日ワクワクしています。すごいエネルギーですが、負けない様にしっかり栄養補給してあと1ヶ月乗り切って下さい！お仕事と両立をされているお母さんはとても大変だと思います♪よ〜くわかります。でも今しか出来ない事を毎日しているのだから、楽しむしかないんですよ！暑いけど頑張りましょう！

美味しいミルクでレシピ

映画: テルマエ・ロマエのフルーツ牛乳作っちゃいましょう!

材料



(約3人分)

オレンジ60g・みかんの缶詰60g・パイナップル60g
リンゴ1/4個・白桃1個・シロップ40ml・牛乳500ml



作り方



①フルーツの準備をします。

オレンジは上下を切り落とし、包丁で皮を丁寧にむいておきましょう。(白い部分や種は苦味の素となるので取り除いて下さい)パイナップルは一口サイズに切り、600wの電子レンジで1分~1分30秒くらいかけた後、冷蔵庫で冷やします。(よく温めないで牛乳と合わせたときに苦味が出ます)りんごは芯を取り一口サイズに切ります。

②ミキサーにフルーツ全てとシロップを加え、30秒程かけた後、牛乳を加え10秒程混ぜます。

③ザルの上に水で濡らし、しっかり絞ったサラシを置き、②を泡立て器などで丁寧にこしたら、冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

作ってから2~3時間でお召し上がりください。長時間置いておくと苦味が出てきます。

風呂上がりに優しく染み入る生のフルーツを使った、ちょっと贅沢な『フルーツ牛乳』です!

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】バラ科の落葉高木。水分と甘味に富む果物。有りの実。

【タテ2】千の十倍。百の百倍。

【タテ3】利益を失うこと。また、失ったもの。

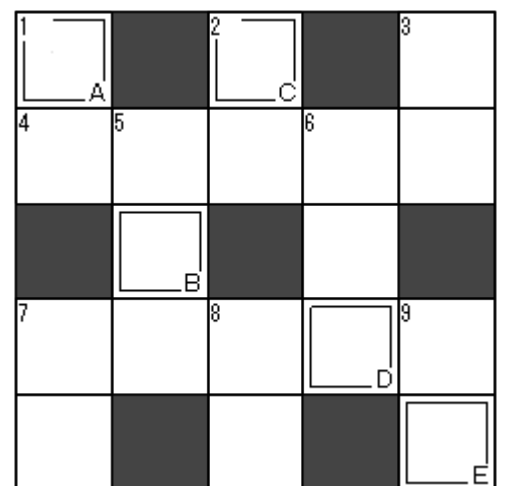
【タテ5】自分で考えをしっかりと決めること。はっきり決めた意志。

【タテ6】仮に立てた考え方によって説明すること。

【タテ7】魚介類からとった美味しい汁。

【タテ8】衣服の首の周り。

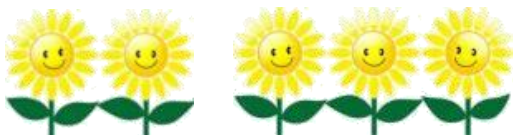
【タテ9】つばさを持ち、体が羽毛でおおわれている動物。



☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ4】受験者に対面して試験を行う人。また、試験の監督にあたる人。

【ヨコ7】食事の量や種類を制限すること。



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

携帯からはこちら→

検索



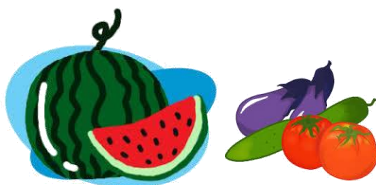
お便りコーナー

『夏休みの思い出』

☆夏休み帳・日記・水族館・習字とたくさんの作品を作り2学期には展示してもらったものです。子供心にまじめに取り組んでいた様に思い出されます。朝食はいつも卵かけごはんが美味しかった記憶があります。 MYさん



☆夏休みは遠くにいる親戚の所へ祖母と遊びに行き田舎の朝採りトマト、キュウリなど喜んで食べた事、特にスイカは井戸水へつけて食べた事！楽しい思い出です！ SJさん



☆絵日記の課題づくりに、九州、山口、四国と色々な所へ旅行しました。今では孫がその年頃になり、若いお父さん、お母さんは大変だなぁ～と思います。JAさん



☆私は今、86才。子供の頃がありました。1年生の夏休み、ラジオ体操の帰り道、野咲きあさがおの花を摘みとり、ふちを少し摘み取り橋の上から河原に落とすと、くるくる回りながら落ちる！友達も次々と…あのころがもう一度来ないかなあ！ YKさん



☆いつも夏休みが始まった時は、今年こそ宿題を早く済ませてゆっくりしようと心に固く決めて夏休みが始まるのですが…お盆が過ぎたころから追い立てられるよう宿題に取り掛かり！毎年その繰り返しでした。 KOさん



☆私達が子供の頃はクーラーはなく夏休みは暑いのが当たり前！その中で冷やしたスイカを割り楽しみの中に涼を得、縁側で両親と共にスイカやかき氷を食べ、食べ物から涼しさを頂いていました。今はクーラーがあるのが普通となり趣がなくなり残念です。UTさん



8月です！皆さんからの『夏休みの思い出』ベスト3はやはり1位『宿題』2位『海水浴』3位『家族旅行』でした。私も第1位の宿題がピ～ンと頭に浮かびました。私の幼いころは『夏休み帳・絵日記・科学研究』が夏休みの宿題でした。1学期の終業式の日、先生から手渡される『夏休み帳』は新品で『よ～し！やるぞ！』とワクワクしていました。家に帰りすぐに1ページ・2ページと進めていきます。進んでいくうちに『あれ～？これまだ習ってないなあ？わからないからちよっと飛ばしとこっ！』また、少し進むと『わからん～！』こんな事が繰り返されたあげく放置！あ～と言う間に8月の最後の週に…！母が『あらま～！やってなかったん？どうするん？』と毎年泣きながら母に手伝ってもらいなんとか提出レベルまで持っていくという始末でした。こんな私が10年以上も『通信』を作っているなんて母も思ってもない事だと思います。最近は頑張ってるよ！ 母さん！

7月号のクロスワードパズルの答え

7月号の答えは『海の日』でした。
みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便りにお寄せ下さりありがとうございます。
今月も簡単?がんばって下さいね!

お知らせ

お客様へ

8月13日(木)~8月15日(土)の配達は休みとなります。
詳しくは、先月お配りしました『配達日変更のお知らせ』をご覧ください。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。本数の変更、お休み等がございましたら、お手数ですがご連絡お願い致します。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2015年8月号

なまえ

でんわ

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇〇

夏バテ解消法『よかったら』お聞かください。

(9月号の通信で紹介させていただきます。掲載させていただいたお客様には『ほんの気持ち』をお届けします)

まって
まあ〜す♪

□通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね!