



## 呉・やまと商品券使えますよ～！

みしまミルクも『呉・やまと商品券』で牛乳代金がお支払いただける店に登録しています。

ただし、おつりが出ないのでご注意ください！ 取扱期限は12月31日迄です。

呉・やまと商品券で呉を盛り上げよう！

## ☆社員のコラム☆

今年の夏も暑かったですね～！皆様、体の調子はいかがですか？よく寝て、よく食べたせいか、私はとっても元気です！最近朝晩が涼しくなってきた秋の足音がだんだん近づいて来ます。もう少しで暑さにもさよならですね！気持ちの良い季節がやってきます。外に出かけるのも楽しくなります。9月はまた、連休があるので何をして遊ぼうかと考えています。その為には、やっぱり元気でなくてはなりません。若干足が弱い私は、配達中に何もない所でつまずいてしまったり、ちょっとした段差に引っかかったり！という事がよくある事に気づき、「足を鍛えるトレーニングをしよう！」と奮起し、只今頑張っています！今頃になって！？とお思いでしょうが、思い立ったら即実行！そして、明治の「ミルクでしっかりカラダにちから」を飲む！これは、乳たんぱく質がしっかりとれるので運動後に飲むと筋力がついてくる！という商品！これで、私の足も少しずつ強くなっていくはずですよ！何をするにも元気が一番！元気の情報をいろいろ集めて自分にできることを楽しくやっていきたいと思えます。

福原奈緒美でした。



## 便利！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



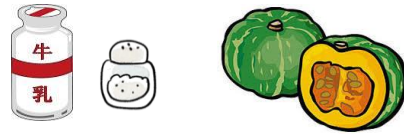
9月です。お盆を過ぎたころから秋らしくなってきましたね！皆様、元気に過ごされていますか？1年の中でも1番過ごしやすい季節になりました。食べ物も美味しいし、運動をしてもとっても気持ちがいいですよ！冬に向けてしっかり体力をつけておきましょうね！今から各地でいろんなイベントがあります！フードフェスティバルや酒まつり！秋は楽しいことがいっぱい！皆様もいい季節を満喫してくださいね！



# 美味しいミルクでレシピ

簡単10分で美味しい! かぼちゃのミルクスープ

## 材料



(4人分)

かぼちゃ150g・玉ねぎ1/2個・ベーコン適量・お好みのキノコ適量・バター15g・白ワイン or 料理酒大2・塩こしょう適量  
水適量・チキンスープ固形1個・牛乳200cc



## 作り方



- ①野菜とキノコは一口大に! ベーコンは5mm幅に切ります。
- ②鍋にベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、キノコの順に入れ、塩こしょうとバター、白ワインか料理酒をかけ蓋をします。
- ③強火で3分蒸し炒めし、ひたひたよりやや少なめの水とチキンスープの素を入れ、中火～弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮ていきます。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら木べら等でかぼちゃを潰しながら、全体をよく混ぜます。牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

かぼちゃは形が残るくらいにつぶすと、食べごたえのあるスープになります。

気温が下がってきたら、温かいスープが飲みたくなりますよね!

時間がある時には、最初にベーコンと玉ねぎをよく炒めると更にコクと旨味が増します。

## 頭の体操: クロスワードパズル

A~Fを順番に並べて言葉を作ってね!



☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ1】ヒゲやトゲなどをはさんで抜き取る金属製の道具。

【タテ2】広く呼びかけて人や作品などを集めること。

【タテ3】単位の前に付いて千倍を表す言葉。

【タテ5】二つのものを比べて、その相違や特性をはっきりさせること。

【タテ6】矢をつがえて飛ばすための道具。

【タテ7】米を炊いたり、湯を沸かししたりする金属製の道

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

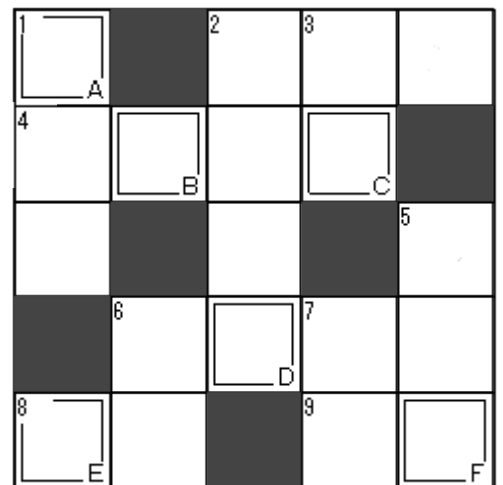
【ヨコ2】寄付金などを一般から集めること。

【ヨコ4】布地をぬい合わせるとき、仕立て寸法以外にとっておく部分。

【ヨコ6】人をだまして連れ去ること。

【ヨコ8】哺乳類や鳥類の皮膚に寄生して吸血する小さな昆虫。

【ヨコ9】体の働きが止まったり、弱くなること



クロスワードパズルの答え

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

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

## 『私の、夏バテ解消法』

☆昼間の適度な運動でしっかり汗をかく、夕方美味しくビールを飲む。夜、気持ち良くグッスリ寝込む！ OMさん



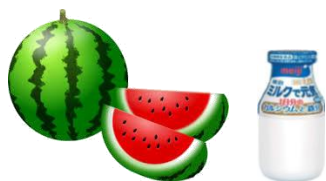
☆暑くてサッパリした食事が多くなりがちなのでカレーをよくいただきます。カレーに含まれるスパイスは漢方薬と同じと聞いたことがあるので夏野菜や魚介類を入れたりと種類の違うカレーを食べて乗り切ります。 OTさん



☆毎年、手作りの梅酒と畑でできた赤じそ・青じそでジュースを作って飲んでいきます。体に日が入ったかな？と思ったら飲んでいきます。それに今年は「ミルクで元気」牛乳を飲み始めました。年をとって行くのでいろいろな体に優しくしないで！ UAさん



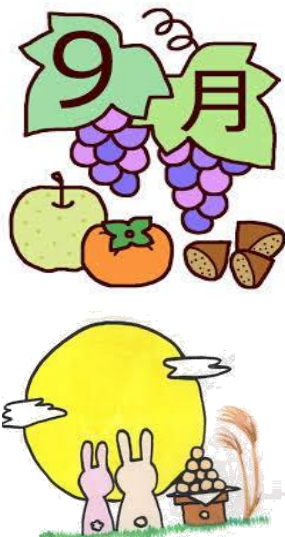
☆私の夏バテ解消法はスイカと牛乳です！両方とも水分？ですが…スイカは家族全員好きですし、ジュース代わりに食べる事にしています。また、牛乳は完全栄養食ですので夏こそ牛乳！と言う事でここ数年、この組み合わせで乗り切っています。 NKさん



☆ここ数年夏の暑さが異常です！負け惜しみではありませんが、私は夏が好きです！定年を迎えてから朝早く1時間程度散歩を欠かしません！途中の水分補給は忘れないように持参します。朝食も大変美味しくいただけます。午後は必ず昼寝をします。目覚めが最高で！これが私に夏バテ解消法かなと思います。 SHさん



☆とにかく早朝ストレッチと家の周辺の草刈り等で汗を流した後、ザッとシャワーをあげる事！その後のミルクの美味しい事といたら！ OTさん



9月です！日中はまだ、暑いですが朝晩は徐々に涼しくなってきました。今年の中秋の名月は9月27日です。お月見は、今から約1200年前の平安時代から、行われるようになったと伝えられています。当時の東洋文化においては、現在の太陽暦が導入される以前、日常生活の基準がほとんど「月」に由来していました。「月」こそが、毎日の安泰な生活を左右する神的な存在であったようです。その意味で「お月見」は、「お正月」「お盆」と並ぶ三大祭事の一つでした。豊作、家内安全、無病などを「月」に願って行う、大事な行事だったようです。十五夜には、「月」に感謝の意味を込めて、月に見立てた「白団子」を15個供えて、お祝いをしたと言う事です。ただ、この「お団子を供える」という風習は、平安時代には行われておらず、江戸時代になってからの事のように。ちなみに、中国では「月餅」を供えるそうですよ。今年のお月見は、皆様の健康を祈りながらお団子食べよお！

# 8月号のクロスワードパズルの答え

8月号の答えは『夏祭り』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

9月21日(月)～9月23日(水)の間は、祝日の為配達は休みとなります。

詳しくは、後日配布する、「配達曜日変更のお知らせ」をご覧ください。大変、ご迷惑をお掛けしますがよろしく願い致します。尚、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9月号

なまえ

でんわ

秋の夜長にする事『よかったら』お聞かせください

(10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！