

## 美味しいミルクで風邪を吹飛ばせ！

冷たい北風によってやってきたのは冬将軍。その到来とともに、いよいよ本格的なカゼの季節もやってきました。昔から「カゼは万病のもと」といわれますが、それは、カゼで弱ったカラダが合併症を起こしやすいことから。カゼをこじらせる前に、日頃から対策をたてておくことが肝心です。牛乳・乳製品を味方につけて、冬を元気にのりきる対策を！牛乳の中には、免疫グロブリンと呼ばれるたんぱく質が含まれていて、細菌やウィルスがカラダに侵入するのを阻止する働きがあります。また、病原菌と戦う抗体をつくり出したり、リンパ球などの免疫細胞を増殖させたり、病原菌の増殖を防ぐなど、免疫系を強化する働きがあるのです。

毎日コツコツ健康貯金！



## 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  
おんじん！

便利な口座振替受付中

## 社員のコラム

皆様こんにちは！  
今年も残すところ後、1ヶ月です。早いですね！朝晩は冷え込みますが日中はまだ暖かいので配達していてとても助かります。残すところの1ヶ月ですが、私の今年一番の思い出は、なんと！私が『パパ』になった事です！まだまだ未熟者の私が父親になった事が今年一番の大ニュース！です。子供が産まれて生活が一変しましたが、家に帰ると妻と子供が待っている！その事が何よりうれしい！と感じている今日このごろです！仕事の疲れも吹っ飛びますね～！といった感じで一年間を振り返ってみました。

皆様にもホント感謝です！そしてスタッフを代表して一言！  
数ある牛乳販売手の中からみしまミルクを選んでいただき又、牛乳やヨーグルトを通じてお客様の幸せな健康生活に貢献できたことに心から感謝申し上げます。今年も残り1ヶ月ですが、皆様が笑って新しい年を迎えられる事を願っています。風邪などひかれません様、元気に笑顔で新年に皆様とお会いできます事を楽しみにして、今年一年ありがとうございました。



店長：沖本嵩仁でした。

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。あっという間です。今年もいろいろな事がありました。皆様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えます。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

食物繊維たっぷりおからシチュー

## 材料

(4人分の材料)  
 おから 120g・バター 20g・ベーコン 1.5 枚  
 白菜 150g・玉ねぎ 1/2 個・人参 1/4 本・  
 小麦粉大さじ 2・水 300cc・牛乳 200cc  
 顆粒コンソメ大さじ 1・塩、コショウ少々



## 作り方



- ①白菜は 1cm 幅、玉ねぎ、人参はちょっと大きめのみじん切りに。ベーコンは 5mm 幅に切っておきます。
- ②鍋にバターを入れ、野菜とベーコンを炒めます。火が通ってきたらおからを入れて炒めます。
- ③②に小麦粉大さじ 2 を全体にまぶします。水を加えて 5 分ほど煮込みましょう。野菜に火が通ったら、牛乳、顆粒コンソメを入れ、塩コショウで味を調えます。
- ④器に盛って完成です。

食物繊維がタップリのおからを使ったヘルシーなシチューです。

おからはカルシウムを豊富に含んでいるので、牛乳と一緒にさらにカルシウム成分がアップ。



# 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 ☆☆☆

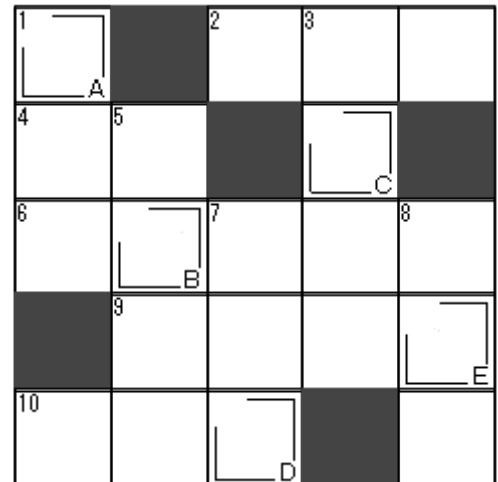
【タテ 1】決められたこと。決まり。運命。

【タテ 3】歌をうたう人。

【タテ 5】新しいお米。

【タテ 7】さぐり調べること。

【タテ 8】このたび。今回。この次。



☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ 2】数・量が増えること。また、増やすこと。

【ヨコ 4】かつおぶしやこんぶなどを煮て出した、いい味のしる。

【ヨコ 6】スケトウダラの卵巣を塩漬けし、唐辛子などを加えて熟成させたもの。

【ヨコ 9】最高の得点。申し分のないこと。

【ヨコ 10】詳しく調べること。



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

## サンタさんをお願いした事!



☆サンタは本当に来るのか?どんな人でどんな顔なのか?と寝ないで待ってこっそり見るぞ!と思っても子供の私はついぐっすり...お願いした物ではなかったけど小さなプレゼントでも毎回うれしかった事を覚えています。夢のあるクリスマスって大好きです!  
UYさん

☆幼稚園のとき、園長先生がサンタになってバタンコに乗ってやってきました。子供たちにプレゼントを配ってくれました。とても楽しみにしていました。  
SRさん



☆毎年何歳になっても(71歳)サンタさんにはほしいものをお願いします。そして自分で調達します。(ちなみに我が家のサンタさんは76歳になる主人です)TYさん



☆ 商売をしてとても忙しい母が、お菓子のたくさん入っている長ぐつをそ〜と枕元に置いてくれました。年をとってもクリスマスのいい思い出となっています。  
THさん



☆孫が小さい頃の事です。『サンタさんがプレゼントを持ってきたよ!』自分の欲しかったおもちゃだったので大喜び!『サンタさん、ヒゲにゴムが付いてたよ!』小さいからと思っていたけどちゃんと見破ってたんです!とうさんだと!  
OTさん



☆子供の頃お願いしたプレゼントが届かず、私の所にはサンタさんは来ないとショックを受けたものでした。サンタの正体を知って納得!毎年のショックから解放されホットした事を覚えています!  
UT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...カープの黒田選手も帰ってきたので、今年こそは『カープ優勝』への夢が膨らみ、必死になって観戦チケットを取り黒田選手の初登板の日に観戦に行き感動して泣いてしまいました。夏...スタッフと行く観戦が雨で中止に!何ともさえんことに!秋...今年は豊作?と思いきや雨もあまり降らず松茸は来年にお預け!良い天気の日が多く過ごしやすかったですね!冬...11月下旬になり寒さがだんだんと身にしみるようになってきました。そして会社の健康診断の結果、とても健康だという事に感謝!平凡な1年間でしたが、健康に過ごせたことに感謝!感謝です。ありがとうございます!



# 11月号のクロスワードパズルの答え



Q. 答えは『冬支度』でした。

今年は暖かい日が多く、ようやく『冬が来た～！』と思う日になってきましたね！これからが本番なので、風邪などひかれません様、気をつけてくださいね～♪

## お知らせ

お客様へ

12月23日(水)は祝日の為、配達は休みとなります。12月21日(月)と一緒にお届けします。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。

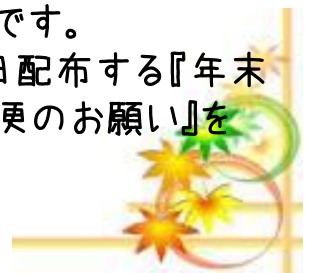
年末年始のおしらせ

年末の最終配達日は12月30日(水)です。

年始の配達開始は日

1月4日(月)です。

詳しくは、後日配布する『年末年始の配達変更のお願い』をご覧ください。



お便りコーナー(クロスワードパズルの答えも書いてね！)

2015年12月号



なまえ

でんわ

まって  
まあ～す♪

あなたの初夢『よかったら』お聞かせください

(1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)

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇〇