

朝食はなるべく同じ時間に食べよう！

体は『体内時計』の働きで食事のリズムを記憶します。体内時計は朝になると目覚めて夜になると眠くなるように、時間の变化に合わせて体のさまざまな機能を絶妙に調整する仕組みになっています。朝日を浴びると、1日を始めると体のスイッチが入り、セロトニンなどが分泌されます。決まった時間に取り朝食の刺激で胃酸や腸、肝臓などさまざまな器官が正常に動きだします。朝日と朝食がセットになることで、体の仕組みは最適なリズムを刻み始めます。朝食を抜くと、昼食や夕食の量も多くなります。長時間の空腹後の体は、乾いた砂が一気に水を吸い込むように糖の吸収が進み血糖値が上がってしまい、同時に基礎代謝も低下してしまい、肥満のもとにもなってしまいます。朝食が1日のリズムを作ります。食欲が落ちるこの季節ですが、しっかり朝食をとりましょう！



ただいま企画

ピリカラ『尾道冷麺』
昨年の秋から企画中の商品。先月スタッフの試食会も終わり『大好評』でした！7月中旬には、皆様にご紹介できるとお思いますので、乞うご期待！です。(写真はイメージです)



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

社員のコラム

皆様、こんにちは。梅雨真っ只中ですが、もうすぐ暑い夏がやってきますね！今年の夏はとても暑くなるという予報が出ています。私自身は『夏は暑いもの！』と思っているので、気にしないようにはしています。このころから天気予報では『熱中症予報』もあるくらいなので、しっかり水分補給や塩分補給を忘れずに！出かけるときにはもちろん、家にいる時、睡眠中の時でも熱中症になることもあるので、充分気をつけて下さい。牛乳には、アルブミンというたんぱく質が含まれています。アルブミンは、血管内に水分を引き込んで、血液を増やす作用があります。血液量が増えると、皮膚に近い末梢の血液量も増えるので、汗をかきやすくなったり、皮膚表面から熱を放散する機能が高くなったりします。つまり、体温を調節しやすくなるんですよ。栄養と睡眠をしっかりとって、楽しい夏を過ごして下さい。 沖本 嵩仁でした。



編集日記



6月の初めに黒瀬の山本さんちに、田植えのお手伝いに行ってきました！雨の降る中でしたが、楽しくやってきました。今年も『美味しく育てね〜！』と思いを込めて植えてきましたよ！気が早いですが『収穫』が楽しみです♪



美味しいミルクでレシピ^o

じゃがいものビシソワース

材料

(約4人分)

じゃがいも3個(450gくらい)・玉ねぎ1/2個

牛乳360ml・バター大さじ1と1/2・あさつき少量

【A】チキンブイヨン1個・ローリエ1枚・コショウ少量・

塩小さじ1/2・お湯2カップ



作り方



- ①玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむき、薄くイチョウ切りにしておきましょう。
- ②鍋を熱し、バターで玉ねぎを透き通るくらいまで弱火で炒めたら、水気を切ったじゃがいもを加えてAを注ぐ。
- ③②が煮立ったら、弱火にして10分くらい煮ます。
- ④③を火からおろし、粗熱がとれたらミキサーにかけ、牛乳を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤器に入れあさつきを浮かして出来上がりです。あらかじめ器も冷蔵庫に冷やしておけば冷たさが長持ちしますよ！

クロスワードパズル

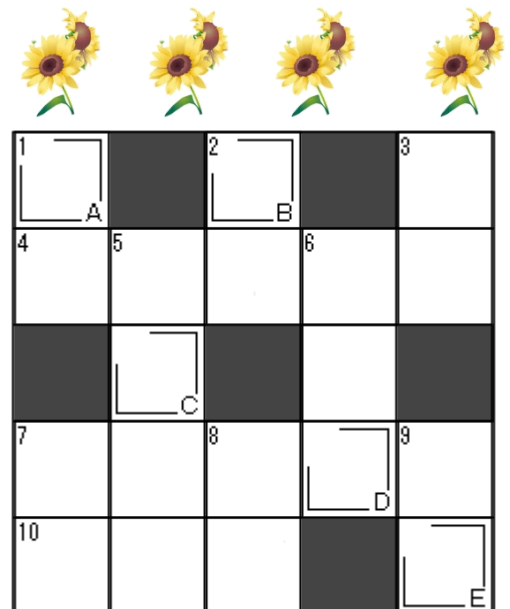
A~Eを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ 1】お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。
- 【タテ 2】同じ団体の中で、上の人の命令や指図を受けて働く人。
- 【タテ 3】金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。
- 【タテ 5】昨日の前の日。
- 【タテ 6】非常に忙しく、心身の負担が大きい仕事。
- 【タテ 7】魚類や水生哺乳類が遊泳するための運動器官。
- 【タテ 8】全体が細長く、地上の部分は青く、地中は白い野菜。
- 【タテ 9】金銭を一定期間貸したことに対する報酬。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ 4】塩味をつけるときの、塩の量。
- 【ヨコ 7】しばらくの間眠ること。
- 【ヨコ 10】人に対して敬意を表す作法。



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



☆クイズの答えの『かたつむり』昔を思い出しています。梅雨の時期になると葉の影にいる、かたつむりをみつけては喜んでいました。近頃はかたつむりを見つける機会もなくなっている事に気付き心の余裕のなさに驚いています。今年はそと葉のそばを観察してみようかな？

UTさん



☆夜空を見上げて赤い星『スーパーマーズ』を見つけました。なぜか気持ちがワクワクしてきて宇宙はなんと広いのかと、しばらく星☆を見つめていました。

HHさん



☆聞いてください！

米子⇒こめこ
玉造⇒たまぞう
錦帯橋⇒きんきょうばし
とまるで吉本劇場に出てくる様な名前で…まじめに読む娘！いつから育て間違えたのか…

UYさん



☆かたつむりを見かけなくなって久しいのに、先日えんどう豆の支柱を抜いて片付けようと目線を下に移した時、そばのブロックに『ピタッ』とくっついているのをみつけました。思わず家人を呼びしばし子供の頃のかたつむり談義に花が咲きました。

ITさん



☆昨年、アジサイの花のさし木をしました。いろいろな種類を何鉢も作り、知り合いに差し上げました。わが家のアジサイも全部つき、庭中アジサイの花でいっぱいになり見るだけで元気が出ます。

TYさん



☆クロスワードパズル楽しみにしています。年々脳も衰えてきますので、いろいろなクイズを解き、脳を少しでも活性化しています。

HHさん



7月です。今年の梅雨はここ何年かの梅雨と違って、毎日の様に雨が降る日が続きました♪避難勧告も出るなど、今まで体験したことがない事も起こりました。木が折れたり、土砂が流れ出るなどで道路も通行止めや片側交互通行になる所もありました。配達時間にも遅れが出たりしましたが、皆様も、私達も無事に過ごせることができ感謝です。情緒のある梅雨の季節なら良いのですが、最近の雨は『どしゃ降り』が多いですね～！梅雨も後半、次は『暑～い夏！』がやってきます。いろいろな工夫をしながら、季節と良い付き合いをしていけたらいいなあ！と思います。そして、我らのカープ！絶好調で優勝も夢ではないような…！

6月号のクロスワードパズルの答え

Q. 答えは『かたつむり』でした。
子供の頃は「よく目にしていたかたつむりですが、大人になって
ゆくに連れ、気づかなくなっていました。そと葉っぱの裏側を
のぞいてみたら…久しぶりに見つけました。

お知らせ



月水金のお客様へ

7月18日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
7月15日(金)に15日(金)分と18日(月)分を一緒に
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。
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。

配達スタッフ募集中！まずは、お気軽にご連絡ください！

(株) 広島明治 みしまミルク ☎ (0823) 33-5709



お便り大募集です！あんなこと！こんなこと！いろんな事いっぱい！お寄せください！お待ちしております。 2016年7月号

なまえ

でんわ

まって
まあ〜す♪

(7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『美味しいプレゼント』をお届けします)