

熱中症！まだまだ油断は禁物です！

熱中症を起こすと身体は脱水状態になり、塩分を含む水分の補給が必要になります。暑い日にはこまめに水分補給することで熱中症を予防できる確率が大幅に上がることは誰もが知っていることですよ！熱中症の原因は体温調整機能が正常に働かなくなることです。そこで、牛乳の出番です！体温調整機能を上げるためには、全身の血液量を増やす必要があります。速歩きに相当する運動した後に牛乳を飲む、という方法がおすすめです。体温調整機能の働きをアップさせることで、熱中症になりにくい体を手に入れることができるというわけです。朝や夕方以降の涼しい時間帯を選んで、体調と相談しながら運動をしてくださいね！



締切間近です！

ピリカラ『尾道冷麺』
昨年の秋から企画中の商品。やっとご紹介ができます。残暑が厳しく食欲もだんだん落ちてきた？って時にぜひ！食べて下さい！
(写真はイメージです)



5食入り1080円(税込)

社員のコラム

皆さまこんにちは。8月13日から16日の4日間お盆休みをいただきありがとうございました。まだまだ暑い日が続きますがお陰様でしっかり体を休められたのでこれからも頑張ってお笑顔と健康をお届けします。8月はリオオリンピックがありましたね、今回は日本選手が大活躍でとても楽しかったです。自分は中でも体操個人総合の内村航平選手を応援しました。夜中の放送でしたので録画して見ました、ニュースやラジオなどで結果が分かってしまうのでその日は極カラジオやニュースなどは見ずに家に帰って録画を見ました。



大接戦で見てる側もヒヤヒヤしました。さすがに今回は駄目かなとも思いましたが最終種目の鉄棒で大逆転の金メダルでした。テレビの前で声を出して喜びました。4年後には東京で開催されるオリンピック、これを逃したら生でオリンピックを見ることはまず難しいので生で見に行くことを目標にしています。その為には4年後も健康を維持なくてはいけないので明治の乳製品にしっかりお世話になろうと思います。皆様も4年後の東京オリンピックを健康で迎えられようまだまだ暑い日が続きますが体調管理には気を付けてください。

沖本嵩仁でした。

すっごくあんしん！ 便利な口座振替受付中

便利でとても安心♪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。残暑も厳しいですが、お元気ですか？お盆休みをいただき本当にありがとうございました。我家も、廿日市の吉和の里へ行き、ゆっくりした時間をすごしてきました。滝を見に行きそこで、天然記念物のオオサンショウウオを何匹も見つかりました。その土地でしか、味わえない事を沢山体験してきました。ほんとに涼しくて、動いても汗が出ませんでしたよ！そして、オリンピックでは、日本選手の感動する場面が沢山ありました。私の一番印象に残っている競技は、女子卓球です！泣き虫だった福原愛ちゃんが、立派な大人になってましたね。愛ちゃんではなく愛さんですね！日本勢のメダルラッシュに毎日感動し1人で泣いてた私です。引き続きパラリンピックとカーブにも目が離せませんね！

美味しいミルクでレシピ^o ミルクミートソースパスタ

材料

(2人分)
牛乳100ml・合挽き肉100g
スパゲッティ160g・玉ねぎ1/4個
人参25g・トマトケチャップ大さじ1と1/2
オリーブオイル小さじ1/2・塩小さじ1/4
こしょう適宜



作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎと人参をじっくり中火で炒めましょう。
- ②①に合挽き肉を入れしっかり炒めます。
- ③②がパラパラになったらトマトケチャップを入れ炒め、少しづつ牛乳を入れ、塩こしょうをします。中火で煮詰めていくと同時に、スパゲッティを袋の表示通りに茹でましょう。
- ④茹で上がった麺にミートソースをかけたら出来上がりです。

玉ねぎと人参は、じっくり炒めると甘みがぐっと増します。合挽き肉は焼きつけるようにしながら炒める事で、香りがアップ。スパゲッティのほか、炒めライスに入れたり、パンにのせてピザの様にしたりと、さまざまなメニューにも応用できますよ！

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】自分や自分たちに関する事を自身の責任で処理すること。「地方〇〇体」

【タテ3】にごること。にごっていること。

【タテ4】母親。子供などが母親を呼ぶ言葉。お母さん。

【タテ6】車・船・航空機などで人や物を運ぶこと。

【タテ9】上半身の一番外側に着る物。

【タテ10】生き物の命や健康を害するもの。

【タテ11】入れ物に何も入っていないこと。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ2】谷の底のほうの狭い土地。谷の中。谷あい。

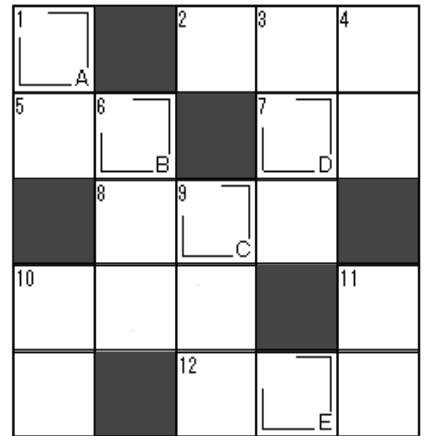
【ヨコ5】病気・けがなどが治ること。

【ヨコ7】ご飯にかける小さな種子。白〇〇、黒〇〇などがある。

【ヨコ8】内閣総理大臣の略。

【ヨコ10】子どものために書かれた物語。

【ヨコ12】出演料。契約料。

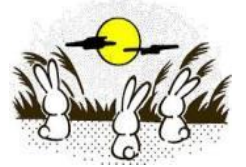


広島明治

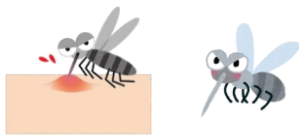
URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索

お便りコーナー



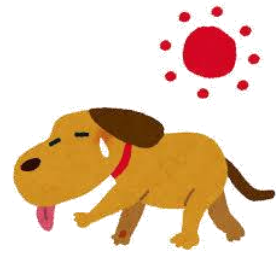
☆暑い暑い！今が一番暑いですね！ウナギも食べました。夕食は適当なメニューで食べてます。早く秋が来てほしい。蚊によく刺されるけど一度刺されると7日間くらいかゆい蚊がいます。50種類くらいの蚊がいるそうです。こわいです。 SYさん



☆四つ葉のクローバーを見つけました。とっても『幸せ気分♪』家に持ち帰りプランターに植えました。増えたら皆さんにおすそわけしたいです！ DTさん



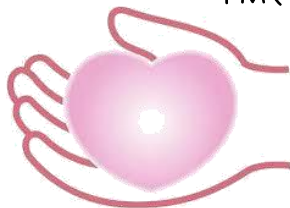
☆我家の犬は暑さでバテています。いつも配達に来られたら吠えていたのに今は、静かです。 SFさん



☆世界的にポケモンGoが流行しています。良いのか悪いのか我家にもポケモン達がやって来ています。そのおかげで子供達と会話が増えウォーキングも一緒に楽しませてもらっています。 HHさん



☆7月末から10日余り配達を休む(止める)メモを入れていましたら、わざわざ声をかけてくれました。どこか体の具合が悪いのではないかと心配してくれ、見守りもされていると嬉しく配達の方に感謝しました。ありがとう！ TMさん



☆今年はカープが好調なので優勝を楽しみにしています。今、少々夏バテなんかしら～！年寄りにはカープが元気なのが一番の楽しみです。頑張れカープ！ KHさん



9月です。いよいよマジックが点灯しましたね！カープの優勝がみえてきた今日の頃です。25年ぶりに広島全体が『ワクワク・ドキドキ』しています！考えるだけで本当に興奮します。楽しみいっぱい9月になりそうです。先月号でご紹介した、尾道冷麺、もうご注文されましたか？まだの方、お急ぎくださいませ。締め切りが迫っています。残暑が厳しい日が続いています。あっさり and ちょっと、ピリカラで元気をつけてくださいね！と言いつつ、カープのことが頭から離れないので、カープ初優勝の思い出を一つ！当時8歳だった私は、小学校で優勝する瞬間をテレビで見っていました。なんだかすごく興奮して…家に帰ると父が今から市内に出るぞ～！とお祭り騒ぎだった事！そしていまから25年前は、まだ結婚していませんでしたが主人と球場で見ました。終了後…流川で乾杯！今年は、球場で見るのは難しいですが考えただけでもワクワクが止まりません♪たのしみで～す。

8月号のクロスワードパズルの答え

8月号の答えは『ナツヤスミ』でした。
8月はとっても暑い日が続いて少々バテ気味な方も多かった様です。爽やかな秋晴れが恋しくなってきた今日このごろです！

お知らせ

月水金コースのお客様へ

9月19日(月)は祝日の為、
配達はお休みとなります。

火木土コースのお客様へ

9月22日(木)は祝日の為、
配達はお休みとなります。

後日配布する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。

9月19日 敬老の日

長い間、社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日。

9月22日 秋分の日

祖先を敬い亡くなった人をしのぶ日と同時に春分の日同様、昼と夜の長さが等しくなる日。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2016年9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。