

☆免疫力上げる食材&食べ方☆

毎日の食事をちょっと見直して免疫力UP

ヨーグルトは食後に食べる

乳酸菌が豊富で、腸管免疫の力を高めてくれる発酵食品の代表です。免疫力アップはもちろん、美肌を作るビタミンAやB2、骨や歯に欠かせないカルシウム、良質なたんぱく質などを含む**スーパーフード**です。今回は免疫力がアップする摂り方を紹介します。

- ① 1日200g～300g食べよう
- ② 機能性ヨーグルトを食べよう
- ③ はちみつやバナナと一緒に摂ろう



今月のおすすめ商品

『カープセット
開幕編』

始まりましたね！
がんばれカープ！
R-1を飲んでしっかり
応援しよう！



別紙ちらしをご覧ください

社員のコラム

いつもコラムを読んでいただきありがとうございます。皆様、元気でお過ごしでしょうか？暖かな春の陽気が訪れサクラが満開です。今年は開花が早く天気も良くお花見に行かれた方も多いのではないでしょうか。が、しかし冬は寒かったですね～！焼山に住んで30年過ぎましたがこんなに寒くて厳しい冬は初めてでした。朝起きてお湯を使おうと蛇口をひねっても水は出るがお湯は出ない、こんな事は初めてです。会社の水道管も破裂して水が出ない。その間とても大変でした。何処へ行っても皆さんから「今年は寒すぎる！から風邪引かないように気をつけてね。」と心温まる言葉をかけてもらい寒い冬も元気に乗り切れました。ありがとうございます😊

これからは仕事も頑張っていきますが、カープの試合がスタートします！さすがに指定席は取れませんでしたでしたが内野自由席でも見に行くつもりです。楽しみが増えていく春の訪れをとっても楽しみにしています。 福原奈緒美した。

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



4月です！皆様元気に過ごされていますか？気温の変化に戸惑う3月でしたね！桜も咲き、プロ野球も開幕！なんだか、そわそわする日々が続いています。皆さんから届いたお便りも『春』を感じている様子が多く書かれていました。配達中には、柔らかな日差し、風と共にかすかな花の香と鳥たちの鳴き声が心地よく聞こえます。一年で一番気持ちが良い『上がる』季節でもあります。なんだか新しい事を始めたい季節です。私自身、お正月の元旦より気持ちが前向きになっています。ちょっと計画の中の事があるので、決まったらお知らせしますね♪

美味しいミルクでレシピ^o

ルーと牛乳で作る本格バターチキンカレー

材料

(約2人分)

鶏もも肉 1枚・玉葱・1個・にんにくチューブ 1cm・バター20g
牛乳150ml・市販のカレールー約 25g お好みに調節してください
【A】水200ml・トマト缶(カット)1缶ケチャップ大さじ2
粉チーズ大さじ1・砂糖小さじ1・コンソメ顆粒小さじ1



作り方



- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩をふり、皮目を下にしフライパンに並べ、パリッと焼きます。両面パリッと焼けたら一旦フライパンから出しておきましょう。
- ② ①のフライパンにバター10gとにんにくチューブ1cm分とスライスした玉葱を入れ、しんなりするまで炒めます。
- ③ ②に鶏肉を戻し【A】を入れ弱火で30分程コトコト煮込みます
- ④ 水分が減ったら、牛乳150mlとカレールー、バター10g 入れ10分程コトコト煮て完成です!!

漢字クイズ

2字熟語を作ってね!

	押			意	
草		木	一		学
	台			開	

広島明治

URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索



牛マーク台紙のサービスを終了致します。
3月からは新サービスに切替わりました。お手持ちの牛マークは全てお出しください。枚数に応じて値引き致します。(受付期間6月末まで)





お便りコーナー



☆河津桜がいち早く咲き、時季を間違わず楽しませてくれます。春の芽吹きを見るだけで元気が出るし、地域での会や体操にも参加でき、もちろんR-1もベースで役立っていると思えます。 MYさん



☆俳句に使われる季語で春は『山笑う』秋は『山装う』冬は『山眠る』があります。夏はなんと『山滴る』なんです。四季の山の様子を表現する上でこれ以上ない！言葉だそうです。 DTさん



☆大竹の孫に久しぶりに逢いに行きます。私のすずめもあり半年前からR-1を毎日1本と決め飲ませているとか！2歳3ヶ月の孫は自ら『オールワン下さい』と言います。2本目を要求するので牛乳を入れて与えると『これ違う！』と言うのです。小さいながらもわかってるんだなあ〜。R-1を飲んでいる子供は風邪をひかないのに母親が風邪をひいてしまい大変でしたと言っていました。NRさん

☆カープの次？に好きなサンフレッチェが開幕2連勝！昨年はなかなか勝てなくて苦しみましたが今期は幸先が良いので、この調子で突っ走ってほしいです！ NKさん



☆3月11日は娘の高校の卒業式。最近の子は自分の気持ちを正直に言葉にして感謝の言葉の一言をクラスの中で言ってくれ、涙の嵐でした。と同時に子供の成長はあつと言う間だなあ！としみじみ…これからは自分の健康を第一に考え元気にいかなきゃ！と思いました。 UYさん



4月



4月です！桜も咲き、鶯の鳴き声もちよっとずつ上手になってきた今日このごろです。やっと春らしくなってきたと思っていたら…どんどん気温が上がって…体がついてこないって感じですが、今月もがんばっていきましょう！入園・入学・新社会人のみなさ〜ん！おめでとうございませう！ワクワクドキドキの4月ですね♪新しい環境で大変だとは思いますが、体調管理をしっかりして『はりきって！』いきましょう♪私たちの年代になると、新しい事を始めるのに勇気がいりますが、そんな事言わずに、色んな事にチャレンジしたいですね♪そのチャレンジの一つとして、先月出場したRCC女子駅伝の結果発表をします。113チーム中73位(自己記録9分45秒/2Km)でした。とっても良い天気の中、気持ちよく楽しく走ってきました。…が！そこからが長かった！と言うのも、走っている時間より長〜い(13:00~19:00 過ぎ)打ち上げ開始！なんとも楽しい仲間たちです♪そして、翌々日位から筋肉痛に襲われた私でした！

漢字クイズの答え

3月号の答えは『卒業』でした。
漢字も書かなければすぐに忘れてしまいます。
頭の体操今月も簡単？がんばって下さいね！

ゴールデンウィークのお休みは、
4月30日(月)・5月3日(木)～5月5日(土)です。
4月27日(金)～5月2日(水)の間、配達が不規則になります事、ご了承下さい。
尚、配達変更のお知らせは、後日配布いたしますので、ご覧ください。

フリーダイヤル0120-340-369



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2018年4月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

(5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『プレゼント』をお届けします)