

## 明日への自分に！さあ1本♪

寒くなってくると1日1本飲むのがしんどくなり、「ちよっと、溜まっちゃった！」などの声をよく聞くようになります！『明日の自分の為に！』しっかり飲んでください！日々の健康のために、『R-1 ヨーグルト』や『ミルクで元気』を1日1本飲んで・・・結果に気付くのは、今ではなく春になってから・・・「そういえば今年は風邪をひかなかったなあ？」とか・・・なんで飲み始めたのかを改めて考える時期が今なのかな？とも思います。  
いい習慣を身につけてくださいね～♪  
飲むのがしんどかったら食べるのもあるよ～♪  
『うがい』『手洗い』『R-1』で免疫力UP♪



### みしまミルクおすすめ商品

大好評の  
『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』  
炊きたてはもちろん！  
さめ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！  
お米の配達曜日は水曜日と木曜日です！  
2Kg 1080円  
5Kg 2268円  
～玄米もあります～



## 社員のコラム

皆さんこんにちは!!田中です。  
朝晩は涼しくなり肌寒い日もあります。風邪などひかれていませんか？秋になると、配達時に栗をもらいます。栗を持ち帰ると家族も大喜びです。そしてこの季節になると我家では1年に1度、大活躍する道具があります。その名も『栗坊主』という道具です。この栗坊主を使うと栗の皮が上手に剥けます。栗の皮は固く剥く時に左の手首が痛いのですが、美味しい栗ご飯を思い浮かべながら一生懸命剥きます!その苦労が一段と美味しい栗ご飯となり今年も美味しくできました。話は変わりますが、先月親戚が集まった時99歳で亡くなった祖母の話になりました。私の知らない色々な話が聞けました。中でも祖母は肉が大好きだったことに驚きました。いつもたくさん食べていた記憶はありましたが…やっぱりいっぱい食べていたので長生きしたのかなとも思いました。久々に親戚が集まって楽しい一日でした。近いうちに皆とまた会う約束をして別れました。今の季節ついつい食べ過ぎてしまいますが、美味しい物をたくさん食べて祖母の様に元気で長生きしたいと思います。 田中千加枝でした♪



### 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



11月です。今年も残すところ2ヶ月ですね～！本当にあっという間です。カープが早く終わって、テレビを見ていても特番が多く、なんとなくつまらない10月でしたが…新監督佐々岡カープの来シーズンが楽しみですね!この季節、朝晩のひんやりした空気を吸い込むのが大好きです。あともう少しで季節は『冬』です。今の気持ちの良い季節と美味しい物をいっぱい食べて『うがい』『手洗い』『R-1』で冬に備えて体調管理をしっかりと行っていきたいと思います。

# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup> 豚肉の牛乳煮

## 材料

2人分

豚肩ロースとんかつ用2枚・じゃがいも中2個  
オリーブオイル大さじ2・バター大さじ2・牛乳400ml  
んにく1片・塩少々・こしょう少々



## 作り方

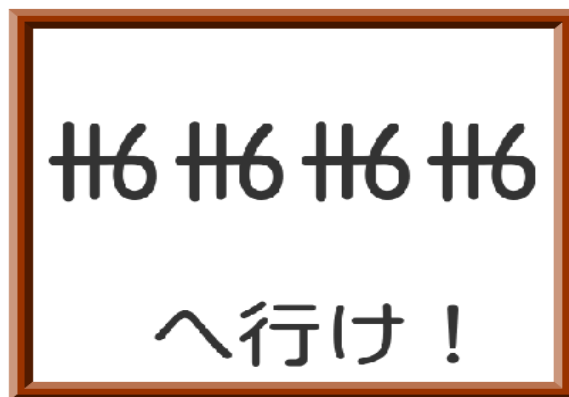


- ① じゃがいもは皮をむき、6mm厚さの輪切りにします。んにくはみじん切りに、オーブンは250度に予熱しておきましょう。
- ② 豚肉は脂身へ、たてに包丁を入れてスジを切ります。包丁の刃で全体を軽くたたいて、塩、こしょうをふってなじませます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ油を馴染ませたら、②をそっと入れて強火にします。焼き面が白っぽくなれば返し、両面同じように焼きます。肉が焼き上がる直前にフライパンの空いたところにんにくを薄茶色になるくらいに炒めましょう。
- ④ 耐熱皿にじゃがいもを敷き、その上に③の肉を入れ、フライパンの肉汁を注ぎます。牛乳、バターを加えたら温めたオーブンに入れ、汁が1/3くらいに減って表面に濃い茶色の焼き色が付くまで約15分位焼いたら完成です。

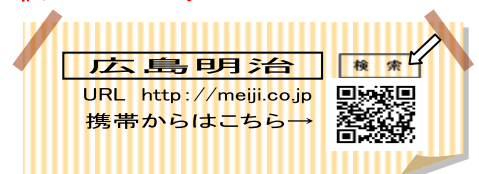


## 脳トレクイズ

何県に行け！と書いてあるでしょうか？



答えはお便利コーナーへ書いてね！正解の方にはR-1ヨーグルト1個プレゼント♪





# お便りコーナー



☆残暑厳しい8月末に『おせち』の広告を見かけたり10月に入っても真夏日でエアコン稼働させたり…季節はいったいどうなっているのか？モヤモヤする中、キンモクセイの香りだけは、いつも通り漂ってきました。気温ではなく日照時間で咲く時を決めているのかな？偉いものだなあと感心しきりです。YMさん



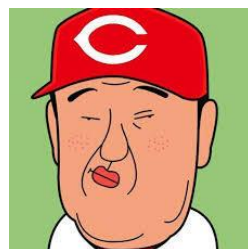
☆秋らしくなってきました。お月見も今年は3晩(3回)ほど満月を堪能できました。子供の頃は、満月で照らされた夜道を姉妹4人で日曜学校から帰った事を想い出します。年ですね！

JAさん



☆カープの緒方監督辞任のニュースにビックリしました。4連覇達成できなかったのが原因かなあ？次の監督は誰？本当にお疲れ様でした。来年も応援するぞ♪

OMさん



☆我家の2歳の次男は、ハロウィンの飾りを見ると『こわい～こわい～』と言います。10月はどこへ行ってもハロウィンだらけ！次男のカボチャにおびえる姿はとも微笑ましいです。

MTさん



☆先日、孫(双子)の幼稚園の運動会へ行ってきました。年中さんです！1年前とはずいぶん成長していて、微笑ましく応援しました。来年の運動会が楽しみです。ONさん



☆四季の巡りが近年、以前と変わってきているように思います。過ごしやすい春・秋が短くなり、猛暑・豪雨の天災が増え、ひよっとすると人間の便利さに乗じた人災かも？と思います。自分にできる地球を守る事は何だろう？人間も自然の一部だと考え行動できたらいいな！

AMさん



11月です。あっという間にお正月が来ちゃいますね！寒暖の差が激しくなってきましたが、風邪などひかれていませんか？この時季から冷蔵庫の中に牛乳やヨーグルトがたまったりする事もあると思います。そんな時は『1回休み』や『1週間休み』などはもちろん、月の途中でも商品の変更もできますので、お気軽に声をかけてくださいね！よろしく願い致します。ちなみに…牛乳は、ビニールをはぎ、キャップを取って、そのままレンジで『チ～ン』できますよ。600Wで1分位チンすると人肌程度に温まります！寝る前には、はちみつ入りのホットミルクを飲むと、体もほんわかして、ゆっくり眠れますよ！

(注) 瓶のまま飲む時は、飲み口が熱くなっている場合がありますのでお気をつけください

# 10月号のクイズの答え

10月号の答えは『ヒヒ』でした。  
五十音表を見て、横にある文字が答えです。  
表をみれば、すぐにわかりますよ～！  
毎回楽しく参加していただいております！  
今回は簡単？難しい？がんばって下さいね！

## 2019年セ・リーグ順位結果発表

2月に、皆様からセ・リーグの順位予想クイズ  
をしていただいた結果を報告します。

応募人数125名・予想的中者0名でした。  
今年も残念な結果でした。4連覇は難しいで  
すね～！来年もやりますよ～♪

結果は 1位・・・読売ジャイアンツ  
2位・・・DeNAベイスターズ  
3位・・・阪神タイガース  
4位・・・広島東洋カープ  
5位・・・中日ドラゴンズ  
6位・・・東京ヤクルトスワローズ



PayPayは、配達スタッフへ声をかけてください！その場で支払いができます。  
クレジットカードはVISA・マスター・交通系・他カードでも支払い可能です。  
お問い合わせ下さい。下記時間に事務所へお越しくださいませ！  
(月曜～金曜:13時～17時)



## お便りコーナー

2019年11月号

なまえ

でんわ

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。  
(12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)

.....

.....

.....

.....

☐通信に掲載したくない方は✓をつけてね！