

No.444

2012年1月30日

ゆるっと天草食農ネットワーク



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>



【自尊心】についてもの申す

「自尊心」聞かれたことがありますか？私は、恥ずかしながら、この年齢になって初めて聞く言葉です。この「自尊心」という言葉は「自己肯定感」すなわち、自分自身を価値の有る存在としてとらえる肯定的な感情ということです。

もちろんうぬぼれのような自己愛とか、自己中心のわがままとは全く違います。自分が自分であっていいんだ。生きていること自体に意味があり、自身の未熟さや、劣等感などすべての要素を自分自身で受け入れることができる意識や感覚を持っているということです。

最近の子供たちには「無理です」「もうだめだ」「できません」と、後ろ向きの言葉をよく子供たちが増えてきているといえます。不安感が強く、やる気や意欲が減退している子供たちは、不登校やいじめで学級崩壊の要因にもなっているそうです。それが子供たちの自殺などの大きな要因になっているのではないのでしょうか。

幼少期の親の教育の在り方、環境が大きく影響するそうで、昔のようにその地域と一緒に考え協力して教育することが1番必要だと思うのですが。

驚くことに子供ばかりではないんですね。今の若者を含めていい大人が(社会人)が簡単にこの言葉を吐き、またよく耳にしますし。私も何度かその現場に会い、何で?!と驚くことがしばしばです。自分のやってる仕事に関して、注意したり意見など言ったりすると、「無理です」「もうだめです」「できません」!!こちらとしては、なぜ平気でそんな言葉を吐くのか?!そんな大変なこと要求した覚えはない!!と怒り心頭になり、つい暴言を吐いてしまうのです…。

これもしかして自分のほうが「自尊心」の欠如???

ワ〜!!ボクもう「で・き・ま・せ・ん……。」

歩朝(あゆみはじめ)



今話題の

ウルトラしょうが



いま大ブームのしょうが。健康のため、冷えを解消するため、毎日色々な料理にしょうがを取り入れている人が増えています。そこでお料理やお茶に活用しやすい粉末の生姜を準備いたしました。

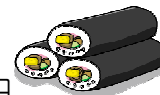
心底から体をポカポカさせる、「ウルトラしょうが」を是非お試しください
20gパック 200円 好評発売中!

恵方巻予約受付中!! 2月3日(金)

節分まるかじり!
しあわせ巻!

残りわずかとなりました。ご注文はお早めに!

- 田舎巻き 400円
- 巻きとサラダのハーフセット 400円
- サラダ巻 400円
- ウィンナーロール(子ども向け) 300円



注文〆切1月31日(火)

屋根裏レストラン ~マクロビランチ
毎月1回始まりました
2月は2月10日(金)



と き: 2月10日(金) 12時~14時
と ころ: ゆるっとショップあまくさ 2F
代 金: 700円(サラダ/汁物/デザート/飲み物付)
限定10名様(要予約)

マクロビオティックとは…
肉、卵、乳製品、白砂糖を使わず、玄米、雑穀を中心とした穀物、菜食の食事法です。体質改善、美肌、精神の安定など色々な目的で活用している人が増えてきています。

1割引 ご来店者様特典
一割引デー2月は
2月6日(月)

この機会に、プレミアム商品、九州自然食品商品などいかがですか。ご来店お待ちいたしております。

*惣菜・生鮮食品など対象外となります。ご了承下さい。

(株)やくそうの島天草社 10周年記念特別企画

プレミアムN・Jお試しキャンペーン中!!

通常セット 4600円のところハーフサイズで
プレミアムN50ml+プレミアムJ45g=2,300円のところ、1,500円 (800円オトク)



*数量限定のため、限定数に達しましたら終了となります。

*本キャンペーンはお一人様一回限りとなります。

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムN (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100ml 1,100円(税込)

株やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

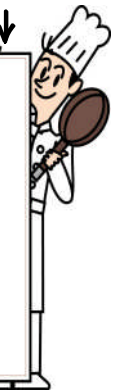
三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当 550kcal | ● 唐揚げ弁当 770kcal |
| ● 豚カツ弁当 750kcal | ● 鶏の照り焼き弁当 560kcal |
| ● 魚フライ弁当 720kcal | ● 塩鯖弁当 555kcal |
| ● コロッケ弁当 610kcal | |

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- ホタテステーキ 100g 105kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1/30(月) 650kcal 白身魚天ぷら (カレーしそ風味) | 1/31(火) 595kcal ・鶏肉のミニ照り焼 ・野菜炒め | 2/1(水) 780kcal ・みそ豚カツ | 2/2(木) 595kcal ・ミニすり身バーグ ・青さかき揚げ | 2/3(金) 730kcal ・魚フライ (タルタルソース) | 2/4(土) 553kcal ・オムレツ (トマトソース) |
|--|---------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|

マクロビ

- | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★厚揚げの当座煮 ・干し柿なます ・こんにやくの万能だれ炒め ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 行行解消 お腹の調子を整える</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・ほうれん草の豆乳川-4煮 ・山芋のぼん酢かけ ・漬物 ・みたらし白玉だんご <p>~~~~~</p> <p>572kcal 貧血改善 ティトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・高野豆腐の野菜あんかけ ・昆布と生姜の佃煮 ・大根と玉ねぎのサラダ ・漬物 ・黒ごま豆乳プリン <p>~~~~~</p> <p>577kcal ホリエール効果 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★大豆たんぱくの酢豚風 ・かぶのトロトロ煮 ・こんにやくきんぴら ・漬物 ・おらびもち <p>~~~~~</p> <p>594kcal 美肌 風邪の予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・ほうれん草の黒ごま和え ・粉ふき芋 ・漬物 ・抹茶豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>585kcal ホリエール効果 貧血改善</p> | <p>~マクロビ弁当とは~ 肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。 週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|---|---|---|---|--|---|

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。